松風焼き

【　材　料　】

		（1人分）
鶏挽肉	・・・	45g
葱	・・・	10g
玉ねぎ	・・・	10g
パン粉	・・・	4g
牛乳	・・・	6g
卵	・・・	5g
砂糖	・・・	1g
味噌	・・・	4g
白ごま	・・・	0．5g

【　作り方　】

① 葱、玉ねぎはみじん切にする
② 鶏挽肉に①＋白ごまを除いたその他の材料を混ぜ合わせる
③ オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き②を平らに伸ばし上から白ごまを振りかける
④ 200℃に予熱しておいたオーブンで中に火が通るまで焼き、粗熱が取れたら切り分ける