

松風焼き

【 材 料 】

		(4人分)
鶏挽肉	…	180g
葱	…	40g
玉ねぎ	…	40g
パン粉	…	16g
牛乳	…	24g
卵	…	20g
砂糖	…	4g
味噌	…	16g
白ごま	…	2g

【 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

