

松風焼き

材料

鶏ひき肉	300
長ネギ	1/2 本
玉ねぎ	1/4 個
○卵	1 個
○パン粉	大さじ 8
○牛乳	大さじ 2
○上白糖	小さじ 1
○白みそ	小さじ 4
白いりごま	大さじ 1

作り方

- ① 玉ねぎの皮をおき、みじん切りにする。
- ② 電子レンジなどで、しんなりするまで加熱し、あら熱をとる。
- ③ 長ネギをみじん切りにする。
- ④ ボールに鶏ひき肉・②の玉ねぎ・③のネギを入れて、粘りが出るまで捏ねる、
- ⑤ ○印の調味料と卵を④に加え、調味料と卵が均等になるまでよく混ぜる。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、厚さ 2~3 センチになるように平らに広げる。
- ⑦ ⑥の表面に、白ごまをまんべんなく振りかける。
- ⑧ 予熱したオーブン 200℃ 20 分 焼き、火が通ったらお好みの大きさに切って完成です♪