

★主菜★ (血や肉や骨になる)



松風焼き

甘辛い味付けとごまの香ばしさがなんとも言えないおいしさです。和菓子の松風のような見た目から「松風焼き」という名前が付いていて、おせち料理としても使われることがあります。ケシの実をごまに代えて作っています。

【材料】(4人分)

- ・鶏ひき肉…200g
- ・たまねぎ…80g
- ・にんじん…20g
- ・みそ…12g (小さじ2)
- ・砂糖…12g (大さじ1・1/3)
- ・片栗粉…12g (大さじ1・1/3)
- ・油…8g (小さじ2)
- ・ごま…4g (小さじ2)



【作り方】

1. たまねぎ、にんじんは皮をむいてみじん切りにする。
2. 油をひいたフライパンで1を炒め、みそ、砂糖で味をつける。
3. 2が冷めたら鶏ひき肉、片栗粉と混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いた天板に3の生地を平らに広げ、表面にごまをふる。
5. 230℃に予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。(厚さにより時間は調整して下さい。)

※ 耐熱皿を使用しグリルで焼いてもOKです。

(表面が焦げないようにアルミホイルをかぶせて下さい。)

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー145kcal、たんぱく質9.6g、脂質8.7g、塩分0.4g

