

松風焼き

材料	パウンドケーキ型 1 台分
味噌	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
生姜汁	大さじ 1/2
鶏ひき肉	300g
卵	1 個
パン粉	大さじ 9 (30g)
胡麻又は青のり	適量



《作り方》

1. 味噌はみりんと酒で溶きのばしておく
 2. ボールに鶏ひき肉と1、生姜汁を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。さらに卵を加えて混ぜる
 3. 最後にパン粉を加えて、さっくり混ぜる
 4. 型にオープンシートを敷き、3を入れ、ヘラで平らにならす。中心は少しへこませる。その上に胡麻又は青のりを全体的に振り入れる
 5. 190度に余熱したオーブンで25分程度焼く。途中で表面が焦げそうになったら、アルミホイルを被せる。竹串を刺し、汁が透明ならば完成
 6. 冷めたら、型から出し、オープンシートを剥がし、好みの形に切り、盛りつける
- ☆ 人参、レンコン、インゲンなどの残り野菜も小さく切り混ぜ込めば食感も楽しめる松風焼きになります
- ☆ トースター使用の場合は、アルミホイルを被せたグリルトレーに薄く油を引き、②を2cmぐらいの厚さになるよう四角く伸ばし、胡麻又は青のりを振り、様子を見ながら15分程度焼く

