

つくってみませんか？

混ぜてオーブンで焼くだけ♪



<松風焼き>

材料(4人分)

鶏ひき肉	… 300g
ごぼう(ささがき)	… 40g
ねぎ(みじんぎり)	… 60g
おろししょうが	… チューブで1cm
おろしにんにく	… チューブで1cm
みそ	… 大さじ1
しょうゆ	… 大さじ1/2
パン粉(ドライ)	… 大さじ2強(7g)
片栗粉	… 大さじ1
さとう	… 小さじ2
みりん	… 小さじ1
いりごま	… 8g

作り方

- ① いりごまをのぞいた材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる
- ② 天板に、クッキングシートを25cm角位に切って、中央に①をおき、四隅を折って箱型にし、全体をならす。1～1.5cmほどの厚さになるとよい。
天板を軽く落とし空気をぬく
- ③ まんべんなくごまをふり、180℃のオーブンで20～25分焼く

