

松風焼き



<材料> 子ども4人分

| | | |
|---|------|---------|
| | たまねぎ | 小1 / 2個 |
| | 鶏ひき肉 | 180g |
| A | パン粉 | 大さじ3 |
| | みそ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 油 | 少々 |
| | ごま | 大さじ1 |

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と玉ねぎ、A、ごま半量を加えてよく混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンに平らになるように敷き詰め、残りのごまをふる。
弱火で焼き色がつくまで焼き、肉を裏返す。
- ④ ふたをして、中火で火が通るまで焼き、食べやすい大きさに切る。

※ オーブンで焼く場合は170℃で15～20分程度焼いてください。

※ 卵焼き器を使うと焼きやすいですよ。