

# 松風焼

～材料をよくもみこんでオーブントースターで焼き上げます。～



## 材 料（4人分）

鶏ひき肉（もも）	300g	
長ねぎ	30g	
卵	1個（60g）	
青のり	大さじ1/3（1g）	
A	パン粉	大さじ1（3g）
	みそ	大さじ1（18g）
	砂糖	小さじ1（3g）
	酒	小さじ1（5g）
	しょうゆ	小さじ1（6g）
	しょうが（みじん切り）	小さじ1（3g）

## 作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにした長ねぎ、溶きほぐした卵、Aを入れしっかりもみこむ。
- ② アルミホイルで（12センチ×12センチ）型枠を作り①を流し入れる。へらで2センチ厚さくらいに表面を平らにならす。
- ③ オーブントースターをあたためておき、20分ほど焦がさぬように表面にうっすらと焼き色がつくまで焼く。  
（焦げそうになったらアルミホイルを途中でかぶせる。）  
竹串をさして肉汁が透明になったら5分ほどトースター内に置き、余熱で火を通す。
- ④ 16等分に切り分ける。1人分を4切れとして市松模様に青のりをかける。

※アルミホイルの型枠は2枚に重ねると安定する。

※魚網グリル（両面焼き）やオーブンでも調理可能。

火の通り具合や焦げに気をつけ焼く。