

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。