

～松風焼きのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
サラダ油		0.8
たまねぎ	みじん	23
にんじん	みじん	9
大豆(乾燥)	茹で→みじん	8
鶏ひき肉		35
しょうが	おろす	0.35
生パン粉		10
白みそ		4.7
しょうゆ		2.3
砂糖		1.2
白いりごま		0.5

【作り方】

1. フライパンに油をしき、たまねぎをよく炒める。にんじんを加え炒める。
2. 大豆は、浸水させてから茹でて、みじん切りにする。
3. 鶏肉～砂糖までをまぜて練る。
4. 冷めた①と大豆を加えて、よく混ぜる。
5. 天板に生地を敷いて、ごまをふりかけてオーブン焼く。
6. 切り分けて仕上げる。

*大豆の代わりに、茹で大豆を使用する場合は、倍量になります。

*小判型に成形し、フライパンで焼く方法もあります。

正月料理の松風焼きです。お弁当のおかずにもピッタリです。



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。