

松風焼き



材 料 (4人分)

- ・鶏ミンチ 200g
- ・人参 1/4本(40g)
- ・パン粉 1/2カップ
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・だし汁 1/4カップ
- ・玉葱 1/2個
- ・ごぼう 1/2本(40g)
- ・味噌 大さじ2
- ・ごま 大さじ2
- ・卵 M1個
- ・醤油 小さじ1

作 り 方

1. 玉葱・人参は皮をむいて1cm幅にスライスします。
2. ごぼうは縦半分に切り斜めにスライスします。(ささがきでも可)
3. フライパンに油を引いてごぼうを炒め砂糖を入れます。次に玉葱を入れ、少し透明になるまで炒めます。
4. 3に人参を入れ炒め、みりん・酒・だし汁を入れ、約5分弱火で煮詰めた後、冷まします。
5. ボールに鶏ミンチ・卵・パン粉・味噌・醤油を入れよく混ぜ4を加え、合わせます。
6. フライパンに油を引いて、少し薄いめに形を作り、上にゴマをふって、中火から弱火で中まで火が通るまで焼くと出来上がりです。

