

シシカバブ



材 料 (4人分)

- ・牛ミンチ 160g
- ・豚ミンチ 80g
- ・玉葱 M1個
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・カレー粉 少々
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油 少々
- ・酢 大さじ1
- ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ2
- ・クミン 少々
- ・コリアンダー 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・丸い割り箸を半分に切ったもの 4本

作 り 方

1. 玉葱をみじん切りし、フライパンに油を引いて弱火でカラメル色になるまでゆっくり炒め冷まします。
2. ボールに牛ミンチ・豚ミンチ入れよく混ぜ玉葱と他の材料を全て入れ混ぜます。
3. 手に油を付け、割り箸に2を棒状につけていきます。
4. オーブンを200度に設定し約15分焼き、中まで火が通ると出来上がりです。
※フライパンに油を引いて、転がしながら焼いてもできます。