

## 松風焼き

### 【 材 料 】

		(1人分)
鶏挽肉	...	45g
葱	...	10g
玉ねぎ	...	10g
パン粉	...	4g
牛乳	...	6g
卵	...	5g
砂糖	...	1g
味噌	...	4g
白ごま	...	0.5g

### 【 作り方 】

- ① 葱、玉ねぎはみじん切にする
- ② 鶏挽肉に①＋白ごまを除いたその他の材料を混ぜ合わせる
- ③ オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き②を平らに伸ばし上から白ごまを振りかける
- ④ 200℃に予熱しておいたオーブンで中に火が通るまで焼き、粗熱が取れたら切り分ける

