

## 《主菜》 松風焼き

鶏ひき肉をみそ等で味付けし、焼いた和風ハンバーグ風のおかずです。  
多めに作って、冷凍すれば、お弁当のおかずにもなります。



### ▶材料(4人分)

鶏ももひき肉	250g
玉ねぎ	中1/2個(100g)
パン粉	1/2カップ(20g)
★みそ	大さじ1と2/3
★砂糖	大さじ1と1/3
★料理酒	大さじ1
白ごま	大さじ1/2~1

### ▶作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。  
(炒めずそのまま使用します。)
- ② ★の調味料を混ぜておく。
- ③ 鶏ひき肉と②の調味料をボウルに入れよく混ぜ、玉ねぎ、パン粉を加え、しっかり混ぜ合わせる。  
(パン粉は、加減して入れる。)
- ④ ③を4等分して小判型に成型し、ごまをふりフライパンで火が通るまで焼く。  
(オーブン可のカップに入れて、180℃のオーブンで15~20分焼いてもよい。)  
※給食では、クッキングシートを敷いた天板に肉だねを平らにして焼き、四角に切ります。