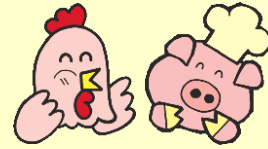


松風焼き<主菜>



エネルギー 187kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

みそに含まれる麹には酵素が含まれています。酵素は食物の栄養を分解して消化・吸収を助ける役割や、吸収された栄養分をエネルギーに変える働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

松風焼きの作り方

材料（2人分）

A	鶏ひき肉	80g
	豚ひき肉	40g
	パン粉	大さじ3
	溶き卵	大さじ1
	玉ねぎ	1/8個
B	みそ	小さじ2
	しょう油	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1
	みりん	少々
	ごま	適量



- ① みじん切りした玉ねぎをレンジ500wで1分加熱しあら熱を取っておく。
- ② ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の玉ねぎとBの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 角形の耐熱容器にクッキングシートをしき③を入れて平らにならす。
- ⑤ 180℃に予熱しておいたオーブンで10分加熱する。
- ⑥ 一度取り出して表面にみりんをぬり、ごまをふる。
- ⑦ ⑥を再度オーブンで3分加熱する。
- ⑧ 扇形に切り分けて盛り付ける。

