

# 松風焼き



1人分栄養価：エネルギー 114kcal 塩分 0.8g

## ★ポイント★

フライパンではなく、オーブンやトースターでも焼くことができます。

## ● 材 料 (6人分)

鶏ひき肉	200g	サラダ油	適量
人参(みじん切り)	30g	青のり	適量
砂糖	小さじ2	白ごま	適量
みりん	大さじ2	<付け合わせ>	
みそ	大さじ1	甘酢しょうが	適量
しょうゆ	小さじ2		
パン粉	30g		
卵	2/3個		

## ● 作り方

- ① Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ② フライパンに軽く油をしき、①を長方形になるように入れる。  
焼き色がついたら裏返し、反対側も同じように焼く。
- ③ 冷めたら扇形に切り、青のりと白ごまを散らす。

## 【切り方】

