

松風焼き（一人分）

材料：鶏ひき肉（20g）、グルテンバーガー（20g）、蓮根（20g）、しいたけ（6g）、青ネギ（8g）
玉ねぎ（8g）、人参（3g）、パン粉（5g）、本みりん、米みそ（3g）、ごま

作り方：①玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。

②蓮根はすりおろす。青ねぎは、小口切りにする。

③鍋にゴマ油をひき、みじん切りにした野菜、すりおろした蓮根を入れ、炒める。

④ボールに鶏ひき肉とグルテンバーガーを入れる。青ねぎと炒めた野菜を加えよく混ぜる。

⑤米味噌をみりんでのぼし、④の中に入れる。パン粉を加え、固さを調節する。柔らかいようなら、適量のパン粉を加える。

※柔らかいと焼き上がり後、切り分ける時に生地が崩れて切り分けにくい。

⑥鉄板に2 cmくらいの厚さにならして、ごまをふりかけ180度で18分くらい焼く。

