

## 給食レシピ♥松風焼き



### 材料（4人分）

- 鶏ひき肉 200g
- 木綿豆腐 200g
- ねぎ 20g
- いらごま 3g
- たまご 1個
- 白みそ 30g
- 砂糖 10g
- パン粉 20g
- 牛乳 小さじ1
- 塩 ひとつまみ

### 作り方

- ① 水気を切った豆腐をつぶして、鶏ひき肉、みそと塩を混ぜ粘りが出るまでよくこねる。
- ② ねぎは小口切りにしておく
- ③ 別の容器でパン粉に牛乳を吸わせ、卵を混ぜて肉ダネに合わせる。
- ④ 鉄板にクッキングシートをひき、肉ダネをまんべんなく広げる。
- ⑤ ごまを表面に散らし、200℃のオーブンで15~20分焼く
- ⑥ 焼けたら取り出して、人数分に切り分ける