

電子レンジで

松風焼き



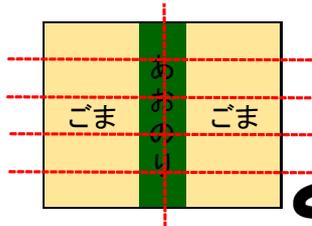
材料 ● 2人分

鶏ひき肉 150g
 青のり 小さじ2
 いりごま 大さじ2
 レンジ用ペーパー 15cm×15cm

★みりん 大さじ1
 ★酒 大さじ1
 ★みそ 大さじ1
 ★砂糖 小さじ1
 ★パン粉 15g
 ★卵 1/2個

作り方

- ① ボウルにひき肉と★の材料を入れて、手でよく混ぜる。。
- ② レンジ用ペーパーに、①を厚さ1cmの四角形にのばす。
- ③ ②の真ん中3cm幅に青のりをのせる。残りの面にいりごまをのせる。
- ④ ペーパーごと耐熱皿にのせ、ラップをしないで約4分30秒加熱する。さめてから、食べやすい大きさに切る。



ここがポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ レンジ用ペーパーがなくても、オーブンシートやラップで代用可能です。
- ★ 上の図のように切るときれいです。