

松風焼き

鶏ひき肉を使った味噌味の和風ハンバーグです。お正月によく用いられるお料理です。

<主な材料・4人分>

鶏ムネ挽き肉	250g
タマネギ	1個
ニンジン	1本
干しシイタケ	2枚
卵	1個
みそ	大さじ1と2分の1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
油	適量
みりん（上に塗る）	適量
白ごま	少々



<作り方>

- ① 干しシイタケは水で戻す。
- ② タマネギ、ニンジン、戻した干しシイタケはみじん切りにし、電子レンジで2分加熱し、冷ます。
- ③ ボールに鶏肉、②、みそ、みりん、砂糖、卵を入れ、よく練るように混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルで四角い器を作り、サラダ油をうすく塗る。
- ⑤ ④に③を入れ、形をととのえる。みりんをはけで表面に塗り、ごまをふるう。180度のオーブンで20分焼く。
- ⑥ 4等分に切って器に盛りつける。

【エネルギー153kcal、タンパク質 16.7g、塩分 0.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）