

フライパンで作る松風焼き

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

オーブンや型を使わずフライパンで簡単に作ることができます。

ボールひとつで材料を全て混ぜて焼くだけです。お弁当にも酒の肴にもぴったりの一品です。

1人分 エネルギー157 kcal タンパク質 12.9g 塩分 0.9g

■ 材料（2人分） ■

鶏挽き肉	100g
玉葱	40g (1/4 程度)
サラダ油	小さじ 1/2
人参	20g (輪切り 1 cm程)
干し椎茸	1g (小さめ 1/2 程)
生姜	少々
パン粉	大さじ 3
鶏卵(中)	1/5 個
白味噌	大さじ 1/2
濃口醤油	小さじ 2/3
上白糖	小さじ 1/2
けしの実	少々
サラダ油	小さじ 1/2
大葉	2 枚



■ 作り方 ■

- ① 鶏ひき肉にみじん切りにして炒めた玉葱・人参、干し椎茸とおろした生姜・パン粉・鶏卵・調味料を合わせて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を出来るだけ四角く、厚みがあるようにスプーンで広げ、弱火で7分程焼く。
- ③ 焼き色がついたらひっくり返してけしの実をふり、水大さじ1入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 水気が無くなり鶏挽き肉に火が通ったら、フライパンから取り出し、2人分に切り分け、大葉を敷いて盛り付ける。

■ポイント■ 成形するときに鶏肉が手につきやすいので手に油を塗ると多少軽減されます。また味噌・砂糖が入っているので非常に焦げやすいです。火加減に注意して下さい。

■応用■ 濃口醤油の代わりにめんつゆを使用してもほんのり甘い松風焼きが仕上がります。けしの実の代わりに白炒り胡麻を使用しても香ばしく出来上がります。4~5人分で調理する際は卵焼き器を使用した方が作りやすいです。