



# おせちにもお弁当にも！鶏ひき肉の松風焼き

おせちの定番料理のイメージですが、常温でも美味しく、冷凍保存もできるので、お弁当のおかずや作り置きにもぴったりです。

オーブンを使うと均一に加熱できるので、見た目がきれいな仕上がりに。焼き加減を見ながら加熱時間を調整すれば、トースターでも作れます。

## 【栄養価】（1人分）

エネルギー	170kcal
タンパク質	11.7 g
脂質	9.9 g
炭水化物	8.6 g
食塩相当量	0.7 g



## 材料（4人分）

- a) 鶏ひき肉…………… 200g
- 砂糖…………… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- ショウガ（すりおろし） …… 小さじ1
- 長ネギ…………… 10cm
- 卵…………… 1個
- 片栗粉…………… 大さじ1
- 白ごま…………… 大さじ2

## 作り方

- ① 長ネギはみじん切りにし、卵は割りほぐす。オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② ボウルにa) を入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③ 溶き卵を大さじ1くらい残して②に加え、指先を立てて混ぜ合わせる。
- ④ ③に片栗粉と①の長ネギを加え、均一になるように混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートを型に合わせて敷いたら④を流し、へらで平らにならす。
- ⑥ オーブンの温度を180℃に下げ、⑤を天板に乗せて15分焼く。
- ⑦ オーブンから取り出し、残した溶き卵をはけで表面に塗ったら白ごまを均等に散らして、さらに5分焼く。
- ⑧ 焼き上がったら取り出し、粗熱が取れたら切り分ける。

## 使用したMOA自然食品……………

鶏一番ひき肉（冷凍）／ミネラルシュガー／京丹仕込み米こうじ味噌／平飼い有精卵／片栗粉／有機いりごま白



オンラインショップ

## 利恵先生からのワンポイント

- ★バットのような平型がなければ、手作りしましょう。クッキングシートの下に、同じ大きさに切ったアルミホイルを敷き、4辺を1cm幅で2回折ります。折った部分を立ち上げて10×15cm程度の箱にしたら、四隅をホチキスで止めて出来上がり。
- ★表面にケシの実を散らすのが一般的ですが、白ごまなら手に入りやすく、香ばしさや食感もアップします。
- ★四角く切り分けると器に詰めやすく、末広形に切ってようじを刺すとお正月らしい雰囲気になります。



## 金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>