

スタッフの一押しレシピ No. 12

2023. 5. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

松風焼き



材料 (4人分)

鶏ひき肉	160g	(A)	味噌	大さじ1
たまねぎ	小1個		醤油	小さじ2
パン粉	3/4カップ		砂糖	大さじ1と1/3
卵	1/3個 (大さじ1)		塩	ひとつまみ
			一味唐辛子	少々
			油	適量
		白ごま	適量	

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、パン粉、卵、(A)の調味料を全て入れてよくこねる
- ③フライパン(卵焼き器がオススメ)に油を引き、②を入れて均等な厚みになるようにならし、表面に白ごまを振る
- ④アルミホイルで蓋をして弱火で火が通るまで焼く(約15分)
- ⑤粗熱がとれたら8等分に切る
- ⑥皿に盛り付けて完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	8.4 g
炭水化物	12.9 g
食塩	1.2 g



スタッフの一押しポイント



やわらかくしっとりとしていて
子供から大人まで食べやすいです。
おせち料理でも人気のメニューですね。