

学生の手作りレシピ

豆腐入り
松風焼き

【1人分：184kcal】



材料(4人前)

鶏ひき肉 …………… 200g
 木綿豆腐…………… 80g
 パン粉…………… 1カップ
 葱 …………… 28g
 生姜…………… 4g
 卵 …………… 40g
 味噌…………… 大さじ2/3
 醤油…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 大さじ1
 みりん …………… 小さじ2/3
 白ごま …………… 4g

作り方

- ①豆腐は水切りする。
- ②葱と生姜はみじん切りにする。
- ③白ごま以外の材料を混ぜ合わせる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を
1cm位の厚さにのばして白ごまをふりかける。
- ⑤180℃の天火で約15分焼き、切り分ける。

～POINT～

- ①フライパンでも焼くことができる。
- ②大量調理のため、松風焼き本来の調理法を簡素化している。