

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。