



「松風焼の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・豚ひき肉	60g	・西京味噌	小さじ2
・鶏ひき肉	60g	・砂糖	小さじ1
・玉葱	小1/2個	・酒	小さじ1
・油（炒め用）	小さじ1	・溶き卵	1/3個分
・パン粉	大さじ5	・けしの実	小さじ1/3
・水	適宜	・油（焼く用）	小さじ1

《作り方》

- ① 玉葱はみじん切りにし、すきとおる位まで炒めます。
- ② パン粉は水で湿らせておきます。
- ③ 豚挽肉と鶏挽肉を合わせて粘りが出るまでよくこね、①の玉葱、②のパン粉、西京味噌、砂糖、酒、溶き卵を加えてさらによく練ります。
- ④ フライパンに油をひき、③のタネを平らにのばします。空気抜きをし、表面が乾燥しないように油を塗ります。
- ⑤ 上にけしの実をちらし、中に火が通るまで焼きます。

※タネの硬さは、水、牛乳、スキムミルク液などで調整します。

※西京味噌がない場合は、味噌小さじ1で代用できます。

※けしの実がない場合は、白ごま小さじ1で代用できます。

盛り付け例



和菓子の「松風」に似ていることからこの名前がついていて、おせち料理にも使われています。食感がハンバーグに似ているので子どもたちも食べやすいです。けしの実や白ごまだけでなく、青のりをかけることもあります。

