



なかにま

12/10 (木) 鶏の松風焼き (YUMIKOさん)

(材料2人分)

鶏ひき肉：200g

- A {
- 砂糖：大さじ2
 - 中嶋屋本店「だしー族」：大さじ1
- B {
- 溶きたまご：1個分
 - みりん：小さじ1
 - 中嶋屋本店「だしー族」：大さじ1
 - 合わせ味噌：大さじ3
 - 砂糖：小さじ1
 - 生パン粉：大さじ5
- つや出し用みりん：適量
けしの実：適量
型用サラダ油：少々

- ① ホイルを二重にして、9cm×15cmの型を作り、内側に薄くサラダ油を塗る。オーブンを200℃に予熱する。
- ② 鍋に鶏肉の半量を入れ、Aを加えて、箸5本ほどを使ってそばろを作り、熱いうちにフードプロセッサーに移して、すりつぶす。
- ③ ②をボウルに移して、冷蔵庫で完全に冷ましてから残りのひき肉を加え、なめらかになるまですり混ぜて、Bを加え、さらにすり混ぜる。
- ④ ①のホイル型に③を入れ、表面をならして、①のオーブンで12～13分焼く。
(オーブントースターの場合は途中でアルミホイルをかぶせるなどして焦げないように注意してください。)
- ⑤ ④がほぼ焼きあがったら、途中で取り出して、表面につや出し用のみりんを刷毛で塗り、けしの実を均一に散らして、再びオーブンで1～2分ほど焼き、仕上げる。
- ⑥ ⑤が焼き上がり、粗熱が取れたら、型から取り出して、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。