

☆トースターでカンタン！松風焼き

【天板 20×13cm 1枚分】		A	卵	1/2個
鶏ひき肉	250g		パン粉	1/2カップ
玉ねぎ	1/2個		みそ	大さじ1
青のり	小さじ2		しょうゆ	小さじ1
いりゴマ	小さじ1		砂糖	小さじ2

- ① ボウルにひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、A を入れ、粘りが出るまで手で混ぜる。
- ② 天板にアルミホイルを敷き、①を入れて平らに広げ、軽く押して空気を抜く。オーブトースター(1000W)でこんがり焼き色がつくまで20～30分焼く。途中焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
- ③ 焼き上がったら温かいうちに全体に青のり、いりゴマの順にふる。粗熱をとり、アルミホイルをはずして食べやすい大きさに切る。

✕毛

オーブントースターでつくれる
産にも人気の2品です。
は「ケシの実」ではなく手軽な
を使います。

オーブンで焼く場合は、200℃に設定し、
レシピに記載の時間、加熱してください。

ポイント

- ①松風焼きを焼く時、アルミホイルは、焼いた時に肉汁があふれないように、1 cmほど高くしておきましょう。
- ②エビは頭と尾を残して殻をむき、背中側に切り込みを入れて広げます。



☆子どもも大好き！えびのマヨチーズ焼き

有頭えび 4尾	A	マヨネーズ 大さじ1
酒 大さじ 1/2		みそ 小さじ 1/2
		ピザ用チーズ 15g

- ① えびは水洗いして水気をふく。頭と尾の一節を残して殻をむき、背側に深めに切り込みを入れ、背ワタを取り除く。
- ② 切り口を指で広げながら押してまっすぐに伸ばす。バットなどに入れ酒をからめて 10 分おく。
- ③ オープントースターの天板にアルミホイルを敷き、水気をふいたえびを並べる。A を混ぜ合わせ、えびの切れ目に詰める。
- ④ ③にアルミホイルをかけ、予熱をしておいたトースターで 5 分間焼く。アルミホイルをはずして 10～12 分間、焦げ目がつくように焼く。

メモ

