



お弁当のおかずやおつまみに！

材料(2人分)

鶏むき肉・・・200g  
卵・・・・・・・・・・1/2個  
パン粉・・・・・・・・50g  
  
白ごま・・・・・・・・適量  
大葉・・・・・・・・適量  
卵黄・・・・・・・・1個

(A)

味噌・・・・・・・・大さじ1  
生姜汁・・・・・・・・小1かけ  
酒・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・・少々

作り方

- ① パン粉は、大さじ1と1/2の水(分量外)に浸しておく。
- ② ボウルに鶏むき肉を入れ、溶いた卵、①と混ぜ合わせておいたAを加えて粘り気が出るまでよく練る。
- ③ ②のタネを4等分に分けて、かまぼこ型に成型する。
- ④ プレートパンに並べ、調理モード[焼く]火加減・弱で8分焼く。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをふり、大葉を添える。卵黄につけながらいただく。