

4月

フォーマックの料理教室



かば焼きもどき



材 料 (9個分)

長ネギ	1本
とりひき肉	250g
卵	1/2個
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
おろし生姜	少々
薄力粉	適量
海苔	1枚
ごま油	適量
〈たれ〉	
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

＜作り方＞

- ① 長ネギをマルチカッターミラクルのキルボトルに入れ、みじん切りにする。
- ② ④の材料を①に全て入れ、混ぜ合わせたらビニール袋に入れる。
- ③ 海苔を6等分に切り、海苔の裏面に粉ふるいで薄力粉をかける。
- ④ ②のビニール袋の端を切り、③の上に絞り出し整える。
- ⑤ 調理皿にごま油を薄く敷き、ひき肉の面を下にして230℃で6分～8分焼く。
- ⑥ スキヤキ鍋にしょう油・みりん・砂糖を入れ、火力3で煮詰める。
- ⑦ 焼きあがったかば焼きもどきのひき肉の方に、⑥のたれを刷毛で塗り出来上がり。

