のし鶏

材料（４人分）		切り方
鶏ひき肉	200g	すりみ
ねぎ	２０ｇ	みじん切り
卵	２５ｇ	全卵1/2
しょうが（汁）	少々	
生パン粉	２０ｇ	
甘みそ	12ｇ	大さじ1
さとう	５ｇ	小さじ1
しょうゆ	２ｇ	小さじ1/2
ごま	１０ｇ	

作り方

①ごま以外の材料を混ぜて生地を作る。
②鉄板にオーブンシートをひき
　生地を入れて平らにのばす。
③ごまをふり、２２０度のオーブン
　で焼く。

※しょうが汁は、くさみ消しなので、
　入れなくても大丈夫です。