

具だくさん松風



お正月にも、ふだんの食卓にもうれしいメニュー。
余熱を利用してゆっくりと焼き上げるから、ジューシーで
やわらかい仕上がりになります。

材 料

(作りやすい分量)

| | |
|----------|-------------|
| 玉ねぎ | 1/2 個分 |
| にんじん | 60g (1/3 本) |
| しいたけ | 4 個 |
| 三つ葉 | 1 束 |
| 鶏ももひき肉 | 400g |
| 卵 | 1 個 |
| パン粉 | 1/2 カップ |
| (A) | |
| 酒 | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 小さじ 2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| しょうがの絞り汁 | 1 片分 |
| みそ | 大さじ 2 |

下準備

ダッチオーブンにオープンシートを敷き込む。パン粉は水大さじ 3 でふやかす。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむいてみじん切り、しいたけは石づきを除いてみじん切りにする。
三つ葉は根元を切り落として細かく切る。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れて手でよくこね、溶きほぐした卵、水で浸したパン粉、A の材料を加えて練り混ぜる。
- ③ 2 のボウルに玉ねぎ、にんじん、しいたけ、三つ葉を加えてまんべんなく混ぜ合わせる。
- ④ ダッチオーブンに 3 の生地を全体が同じ高さになるようにならして入れ、蓋をしてグリルに入れる。
ダッチオーブンスイッチを押してオープンモードを選択し、タイマーを 20 分に設定してグリルを点火する。
消火後はそのままグリルの中で 10 分休ませる。
- ⑤ オープンシートごと取り出して冷まし、食べやすい大きさに切り分ける。

- ・コンロの液晶部分に余熱時間が表示されます。30 分までカウントアップするため、余熱を忘れてしまう心配がありません。
- ・加熱した後のダッチオーブンはかなり熱いので、火傷をしないように専用のミトンで押さえながら持ちましょう。