



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



268	カリウム mg
130	リン mg
14.6	タンパク質 g
0.9	塩分 g

ポイント

パン粉の量はかたさを見ながら調整を。
ひじきの煮つけやマカロニサラダを添えて！

⑭松風焼きバーグ

材料 (2人分)

☆鶏ひき肉	120g
☆パン粉	16g
☆卵	1/2個弱
☆味噌	小さじ2
☆砂糖	大さじ1弱
☆みりん	小さじ1
玉ねぎ	80g
油	大さじ1/2
白ごま	小さじ1強

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りして、さっと茹でます。
2. 1と☆を混ぜ合わせます。
3. 丸い形にしてゴマをふります。
4. フライパンに油をひいて、両面をじっくり焼きます。
5. 盛り付けて出来上がりです。