

りんご風味焼き



<材料>

鶏ひき肉 250 g

食パン6枚切り2枚（みみを取り除いて100g） 牛乳100cc

溶き卵1個分 上高地みそ20g

《ソースA》

上高地みそ40g みりん30g 水30g 砂糖小さじ2

《ソースB》

トマトケチャップ40g 上高地みそ20g ハチミツ10g

【作り方】

- ① 別べつのボウルにソースAとソースBを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 食パンはみみを切り落として細かく刻む。
- ③ ボウルに牛乳100ccから小さじ2と上高地みそ20gを入れてよく混ぜてみそを溶く。
別のボウルに残りの牛乳と①のパンを入れて全体にしめらせる。
- ④ 別のボウルにひき肉と塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて手で混ぜる。
- ⑤ さらに溶き卵と③の牛乳に漬けたパンを加えて粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパン（26㌘）にサラダ油少々を引き、④をスプーンで直径3～4㌘に広げて形を整える。（④の分量で7個を2回に分けて）
- ⑦ 中火にかけ両面に焼き色をつけて火を通して器に取りだし、ソースAを入れて中火で熱し、とろみをつける。
- ⑧ 器に⑦のだんごを盛り、残りのソースとソースBをそえる。