具だくさん松風



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

1. ダッチオーブンにオーブ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ブンモードを選択し、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. オーブ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。

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。

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。

監修 武蔵裕子