

ひじきとエビのなかよしパン



材 料 (5 個分)

・ ひじき	5 g
・ 食パン (薄切り)	3 枚
・ むきえび	1 0 0 g
・ 鶏ムネ肉ミンチ	5 0 g
・ 生しいたけ	1 個
・ とろけるチーズ	3 枚
・ 白いりごま	適量

< 調味料 >

・ 卵白	1 / 2 個
・ しょうがのみじん切り	適量
・ 鶏ガラスープの素	小さじ 1
・ 塩	少々
・ 片栗粉	大さじ 1 / 2
・ サラダ油	適量

作り方

- 1 . ひじきは 3 0 分ほど水につけて浸し、水気を切っておく。
- 2 . エビは竹串で背わたを取り、みじん切りにし、包丁で叩いておく。
- 3 . 生しいたけは石づきを取り、みじん切りにする。
- 4 . 、 をサッとボイルする。
- 5 . ボールに と鶏ムネ肉ミンチを入れてよく練り混ぜる。
- 6 . に 、調味料を加えて更に練る。
- 7 . 食パンに耳を切り落とし、綿棒などで薄く伸ばす。
- 8 . にとろけるチーズを載せ、その上に を広げる。
- 9 . 白いりごまを振りかけ、多めの油をひいたフライパンで両面をじっくり焼く。