

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	100 g
・ 鶏ムネ肉ミンチ	50 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30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。