

## チーズ in マンガ肉

お父さん、お母さん、お子さん、それぞれ年代、時代は違っても漫画、アニメに出てきた骨付き肉にあこがれた事があると思います。今日はあこがれのマンガ肉を親子で作ってみましょう！



材料 4 人分

手羽元 4 本  
豚薄切り肉 4 枚～  
さけるチーズ 2 本  
玉ねぎ 2/3 個  
しょう油 適宜

(A)

合いびき肉 400g (鶏ひき肉でも OK)  
卵 1 個  
パン粉 大さじ 6  
片栗粉 大さじ 2  
マヨネーズ 大さじ 2  
塩 小さじ 2/3  
黒こしょう、ナツメグ 各 4 振り

## 作り方

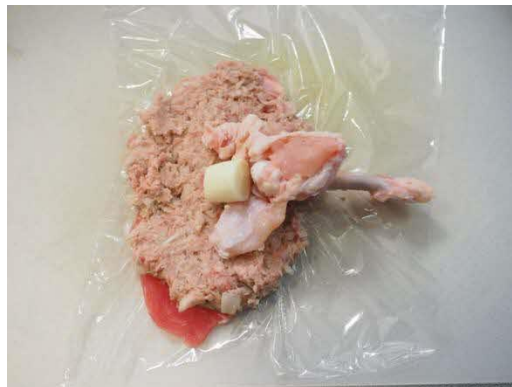
- 1) 玉ねぎはみじん切りにします。さけるチーズは2等分に切ります。
- 2) マンガ肉のタネを作ります。ボウルに材料Aと玉ねぎを入れ、粘りが出るまで練ります。これを4等分に分けておきます。



- 3) 手羽元の下ごしらえをします。手羽元の細いほうの端から、キッチンハサミを使い、肉をはがし、反対側の端に肉がついている状態にします。はがした肉に何箇所か切れ目を入れ、チューリップの花のようにします。塩、黒こしょうを軽くふりかけて下味をつけたら、片栗粉を軽くまぶします。※キッチンハサミで切る時、手を切らないように注意してください。



4) まな板にラップを広げ、上に豚薄切り肉を広げます。その上に2) マンガ肉のタネを1 cm位の厚みに広げます。※タネを横に6~7 cm、縦に17~18 cm位に広げるといい感じになります。手羽元、さけるチーズをのせ、ラップをつまんで巻きます。巻いたら手で形を整えます。



5) オーブントレイにクッキングシートを敷き、上にラップを外した5) をのせます。220℃に予熱したオーブンで40~50分焼きます。30分焼いたところで、しょう油を刷毛、もしくはキッチンペーパーに浸して塗ります。焼きあがったら皿に盛りつけて出来上がり。お好みでご自宅にあるケチャップ、ハンバーグソース等つけて食べても美味しいです。

