

鰯の調理実習！

料理名：鰯のミラクルハンバーガー！！

～材料と分量～

材料	分量	材料	分量
アジ	15枚	(A)	
パンズ	5個	塩こしょう	少々
パン粉・小麦粉	大さじ4	マヨネーズ	大さじ4
塩・胡椒	少々	たまねぎ(みじん)	1/4個
水	大さじ2	ゆで卵	2個
トマト	1個	砂糖	小さじ2/1
卵	1個	酢	小さじ1
油	800ml		

班員名： 吉田おはな 増尾紡季 神野晃貴 吉田朔

作り方

《作り方》

○アジフライを作る

- 1, 身に塩・胡椒をふる
- 2, 鰯に小麦粉をまぶす
- 3, 溶き卵をつける
- 4, パン粉をつける
- 5, 170℃の揚げ油で三分ほど揚げる
- 6, 全体がきつね色になったら取り出し、油をきる

○タルタルソースを作る(アジフライと同時進行)

- 1, ゆで卵の殻をむいてボールに入れフォークなどで潰す
- 2, (A)と1を混ぜ合わせる

完成

○ハンバーガーを作る

- 1, 玉ねぎをみじん切りにする
- 2, トマトを輪切りにする
- 3, キャベツをちぎる
- 4, パンズにアジフライなどを挟む

完成

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

アジフライはみんな食べ飽きていると思うから、ハンバーガーという新しい形を考えた。鰯に塩・胡椒をふることで絶妙なアクセントを加えた。

