

鯨の調理実習！

料理名：ボリュームオーロラソースのアジバーガー

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	5枚	☆
ハンバーガー用パン	10枚（上下合わせて）	
レタス	5枚	
玉ねぎ	3分の1玉	☆
塩・こしょう	少々	
卵（フライ用・ゆで卵用）	5個	☆
小麦粉	大さじ5 適量	
パン粉	大さじ5	
チーズ	5枚	
アボカド	1玉	
マヨネーズ/ケッチャップ じゃがいも	大さじ6 大さじ4 5個	

班員名：吉田紗由 田中優佳 永野太陽 中村真翔

作り方

《作り方》

- 1 玉ねぎをスライスして水につけておく
- 2 ゆで卵を作る
- 3 アジに塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、卵液につけてパン粉をつける。そして、170度きつね色になるまで上げる
- 4 レタス、アボカド、オニオンスライス、チーズ、ゆで卵、アジフライ をパンにのせる
- 5 オーロラ(a)をかけてパンではさむ
- 6 じゃがいもをよく洗って水気をふき、好きな形に切ったら小麦粉を薄くまぶす
- 7 熱した油で6をあげる。香ばしい色がつくまで3.4分揚げ、油をよくきって取り出す

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

- ・ボリュームがあるので重ねるときに崩れないように工夫した
- ・材料の切り方をきちんとパンズに乗るようにするため薄く切ったりした

