

鱈の調理実習！

料理名：鱈のハンバーグトマトソース

～材料と分量～

材料	分量（五人分）	宗像市の食材☆
あじ	400g	トマト
ミンチ	600g	
人参	50g	
玉ねぎ	二分の一	
缶トマト	一個	
パラパラチーズ	700	
オリーブ油	適量	
卵	4個	
パン粉	35g	
牛乳	大さじ4	
コショウ	少々	

班員名：内田輝人 藤木紗希 安河内愛華 山口紗英 脇畑壮志

《作り方》

1. 人参、玉ねぎを粗みじん切りにして炒め、粗熱をとる
2. 三枚におろした鱈を包丁でたたきミンチ状にする。
3. ミンチ状にした鱈に、人参、玉ねぎ、ミンチ、卵、牛乳、コショウを加え、よく混ぜ合わせる

“注意” 生地がゆるい場合は、パン粉で調節

4. 3を丸めオリーブ油をしいたフライパンで両面焼く
5. 缶トマトをみじん切りにして、火を通し更にチーズを加え、チーズが溶けるまで加熱する。
6. 4のハンバーグにソースをかける

完成☆

