


8 年 3 組 3 班				おいシツソ！ 鱻のおろしハンバーグ		
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法		
鱻		4匹			茹でる	
玉ねぎ		半玉			炒める	
しそ	★	8枚			煮る	
生姜	★	1片			蒸す	
味噌		大2			焼く	
片栗粉		大2			揚げる	
醤油		小2		<ol style="list-style-type: none"> <li>アジは3枚におろして4つぐらいに切る。玉ねぎとしそはみじん切り、生姜はすりおろす。</li> <li>フードプロセッサーにアジとレンコン、調味料(酒は大さじ1のみ)をいれ、20回位様子を見てミキサーする。</li> <li>2をボウルにあけ、玉ねぎとしそを入れて混ぜ小判型にハンバーグのように成型する。</li> <li>フライパンにごま油を熱して3を中火で5分焼く。焼き色が付いたら裏返して1分焼き、酒大さじ1を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。</li> <li>レンコンを油で揚げレンコンチップを作る。</li> <li>シソの上にハンバーグをのせて大根おろしと半分に切ったミニトマトを飾る。</li> <li>ポン酢をかける。</li> <li>食べる！</li> </ol>		
酒		大1.5				
ごま油		小2				
大根	★	1/5本				
ポン酢		お好み				
れんこん		1節				
ミニトマト	★	4個				

**献立のお薦めポイント**

ハンバーグではれんこんの食感を出すために、あえてフードプロセッサーにかけず自分たちで切りました。また、アジは骨ごとミンチにして、栄養満点に仕上げました。