



アジのおろしハンバーグ (2種類のソースで)

【材料:4人分】

鯷 4匹分

小口切りのねぎお好みの量

小麦粉 大さじ2

塩・こしょう 小さじ1

油 適量

【ソース】

牛乳 5/8カップ

中濃ソース 大さじ2.5

トマトケチャップ 大さじ2.5 A

粒マスタード 小さじ1

しょうゆ 大さじ5

みりん 大さじ2.5

ポン酢 大さじ5 B

【付け合わせ】

なす・ピーマン・玉ねぎ

トマト・きゅうり

大根おろし

【作り方】

- ①鯷を三枚におろし、小骨を抜いてなるべく細くなるよう包丁でたたく。
- ②①にねぎ、小麦粉を入れて、よく混ぜ合わせ、楕円の形に整え空気を抜く。フライパンに油をひき、火が通るまでよく焼く。
- ③②を取り出しフライパンに残った油を8割程ふき、Aの材料を入れ中火で1~2分程煮詰めてAのソースのできあがり。Bのソースは、材料をボウルで混ぜ合わせる。
- ④なす、ピーマン、玉ねぎは炒めてお好みのソースで和える。
- ⑤皿にハンバーグ、炒めた野菜、トマト・きゅうりを盛りつけ、大根おろしやお好みのソースをハンバーグにかけて完成