

8 年 1 組 7 班	鯆の竜田揚げバーガー
-------------	------------

材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
鯆		4匹		茹でる
レタス	★	4枚		炒める
バンズ		4枚		煮る
玉ねぎ	★	半玉		蒸す
塩コショウ		適量		焼く
片栗粉		適量		揚げる
ごま		適量		<b>作り方</b> 1アジを三枚におろす 2しょうがチューブ 醤油 片栗粉 ごま油をビニールに入れアジを入れて漬け置く。 3玉ねぎを薄く切ってサラダ油で炒める 4玉ねぎがしんなりしてきたらエバラ黄金のタレ大さじ3にんにくチューブ3~4cm、砂糖小さじ1をいれ炒める。 5揚げ油を中温で熱し一切れずつ入れ揚げる。 6菜箸で触ってカサッとしていたら取り出す 7バンズとレタスでアジをはさみ、玉ねぎソースをかける。
サラダ油		適量		
醤油		大さじ2		
みりん		大さじ2		
おろししょうが		小さじ4		
【特製ソース】				
エバラ黄金の味		大さじ6		
にんにくチューブ		3~4cm		
砂糖		大さじ1		

**お薦めのポイント**

鯆の竜田揚げにし、ソースは、○ツクのソースを参考にして考えました。  
 旬の野菜は、レタスと玉ねぎにすることによってハンバーガーとマッチして違和感なく、美味しく食べられると考えました。