

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名:ピラミッド式アジバーグ

～ 材料と分量(5 人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	500g	包丁
豆腐	150g	まな板
玉ねぎ	½個	フードプロセッサー
大葉	5枚	ボウル
おろし生姜	小さじ1	フライパン
みそ	大さじ1	ビニール手袋
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
ミニトマト	10個	
ブロッコリー	½個	

作り方

- 1.アジは捌いて、フードプロセッサーでミンチにする
- 2.玉ねぎはみじん切りにする、大葉(5枚)は軸を切り落とし、千切りにする
- 3.ボウルにアジ、玉ねぎ、大葉、豆腐、おろし生姜、みそ、片栗粉を入れてよく混ぜる
- 4.好みの大きさで丸める。(複数個作る)形に注意。
5. 彩りブロッコリーを一口大の大きさに切り、茹でる。
- 6.フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火でハンバーグを焼く
- 7.焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5分加熱する。
- 8.盛り付ける(ピラミッドみたいに)

積み重ねなかったが、ホロホロとした食感で味もいいです。

