

おいしい🍴🔪 鰻料理

料理名: 鰻のてりやきバーグ

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	10枚	包丁2
長ねぎ	80g	フードプロセッサー
サラダ油	大さじ1.5	
☆生姜	2,5かけ	
☆にんにく	2かけ	
☆酒	大さじ2,5	
☆味噌	小さじ2,5	
片栗粉	大さじ2,5	
大葉	6枚	
★たれ		
酒・みりん	大さじ2,5	
砂糖	大さじ1,5	
しょうゆ	大さじ2,5	
彩り ミントマト	5+4(1/2×8班)個	

作り方

- 1, ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。大葉は、軸を切り落として粗く刻む
- 2, アジは、皮をはぎ、フードプロセッサーで刻む。
- 3, ボウルにアジ、ねぎ、☆を入れて粘りが出るまで混ぜる。小判型に形を整える。
- 4, フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、たねを並べて焼き色がつくまで弱火で3分ほど蒸し焼き
- 5, ★を加えて中火にし、照りが出るまでスプーンで煮汁をかけながら煮からめる

生姜が効いていて、魚と野菜がマッチしています。

