

あじハンバーグのれんこんはさみ焼き



【材料:4人分】

鰯 4匹分
玉ねぎ 1個
パン粉 30g
卵 2個
塩 小さじ1
こしょう 少々
れんこん 1個
小麦粉 適量
油 適量
中濃ソース 大さじ5
ケチャップ 大さじ5
牛乳 大さじ3

A

B

【付け合わせ】

ミニトマト お好みで

【作り方】

- ①鰯を包丁でたたいて刻み、細かくする。
- ②玉ねぎはみじん切りにしてフライパンでしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに②とAを入れて混ぜ、楕円の形を作る。
- ④2～3ミリの薄さに切ったれんこんの片面に小麦粉をまぶし、ハンバーグにつけてフライパンで焼く。
- ⑤Bを混ぜて④のフライパンに入れる。
- ⑥煮立ったら弱火にしてハンバーグを煮る。〈できあがり〉