

お肉みたい!!

照り焼きアジバーグ



【材料:4人分】

鰯 4匹分

豆腐 1/2丁

玉ねぎ 1/2個

ねぎ 1本

みそ 大さじ1

片栗粉 小さじ2

おろししょうが 小さじ1

砂糖 大さじ2

酒 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

〔付け合わせ〕

キャベツ お好みで

トマト お好みで

【作り方】

①ねぎと玉ねぎはみじん切りにして、色がつくまで炒める。

②鰯は包丁でたくようにして切り刻む。

③①②とみそを加えて、混ぜ合わせる。

④水気を絞った豆腐とおろししょうがを加えて、更に混ぜ、よく練り合わせる。

⑤小判型にまとめ、片栗粉をまぶす。

⑥⑤の両面をほどよく色がつくまで焼く。

⑦④をよく混ぜ合わせ、⑥に加えて照りよく煮て中まで火をしっかりと通す。〈できあがり〉

⑧キャベツ、トマトなどを切って添える。そして盛りつけをする。