

10. あじのハンバーグ



材 料 (4 人 分)	あじ	10尾	レタス	3枚
	みそ	50g	ケチャップ	適量
	しょうが	1かけ	ソース	〃
	鳥のひき肉	150g	ピーマン	2個
	卵の黄身	1個	うどん粉	少々
	玉ねぎ	1個半	油	適量
	パン粉	適量		
	砂糖	少々		

- 作
り
方
- (1) あじは3枚におろし、骨をとり、細かくたたく。
 - (2) 玉ねぎ半分は細かく切り、みそ、しょうが、鳥のひき肉、卵の黄身、砂糖、パン粉を入れてよく混ぜ合わせ、形にして油で焼く。
 - (3) 玉ねぎはスライスにし、ピーマンは細かく切り、ケチャップとソースを適量に入れて炒め、ハンバーグの上にかける。

一
口
メモ

- ・魚嫌いの人も大丈夫！