

料理名

イワシの豆腐ハンバーグ おろしポン酢あんかけ

レシピ提供者

北海道全調理師会 日本調理本部講師 鈴木 慎也

材 料 (2 人 前)	マイワシ水煮缶・・・2缶(固形量135g)	A	水・・・大さじ3
	玉ねぎ・・・30g		ポン酢・・・大さじ2
	木綿豆腐・・・45g		砂糖・・・大さじ1/2
	パン粉・・・大さじ4		水溶き片栗粉・・・ 片栗粉小さじ1+水小さじ1
	卵・・・1/2個		大根おろし・・・50g
	おろししょうが・・・6g		小ねぎ・・・1本
	塩、こしょう・・・少々		糸とうがらし・・・少々
	サラダ油・・・少々		

作り方

- ① 水分を切ったマイワシをポリ袋に入れて外側から手でつぶす。みじん切りにした玉ねぎと塩、こしょう、豆腐、パン粉、溶き卵、おろししょうがを加えてしっかり混ぜる。
- ② ①を4等分にして形に整え、サラダ油を引いたフライパンで中弱火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ フライパンにAを入れて火にかけ、水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつけたあと、水気を切った大根おろしを入れる。
- ④ ②を皿にのせて③をかけ、細かく刻んだ小ねぎ、糸とうがらしを乗せる。

ポイント

マイワシの水煮缶の水分はしっかり切りましょう。サラダも一緒に盛ると彩りが良くなります。