

ニジマスハンバーグ



おすすめポイント

ひき肉がなくても作れる。

☆材料4人分

にじます …………… 10切
玉ネギ …………… 半分
パン粉 …………… 50g
卵 …………… 1個
牛乳 …………… 40ml
トマトケチャップ …… 適量
マヨネーズ …………… 適量
油 …………… 適量
塩・こしょう …… 少量
ミニトマト …………… 適量

☆作り方

- ① 玉ネギをみじん切りにして炒める。
- ② パン粉を牛乳につける。
- ③ にじますを3枚におろす。
- ④ にじますをたたいて細かくする。
- ⑤ トマトケチャップとマヨネーズでソースを作る。
- ⑥ ボウルににじます、塩を入れ、さらに混ぜる。
- ⑦ 冷ました玉ネギ、パン粉、卵を入れ、さらに混ぜる。
- ⑧ 形を小判形にそろえる。中央をくぼませて形を整える。
- ⑨ こげ色がつくまで中火で焼き、裏返して同じように焼き、ふたをして弱火で4~5分焼く。

生徒の感想

見た目は悪いけど、味は良かったと思いました。料理をするのは楽しいと思った。

富士根南中学校
(H24 2年生)7組6班