

『鮭メンチカツライスバーガー』

の作り方



材料(1人分)

バーガー

- ・豚の背油
- ・はんぺん(1/2枚)
- ・さけ(切り身 1切れ)
- ・キャベツ(適量)
- ・玉ねぎ(1/4玉)
- ・スライスチーズ(1枚)
- ・米(50g)
- ・塩(適量)
- ・こしょう(適量)
- ・油(適量)
- ・パン粉
- ・小麦粉
- ・たまご

テリヤキソース

- ・しょうゆ(大さじ1)
- ・料理酒(大さじ1)
- ・みりん(大さじ1)
- ・さとう(大さじ1/2)

テリヤキソースの作り方



① フライパンに全ての材料を入れる。



② 中火にかけ、沸騰したらときどき混ぜる。



③ とろみがついたら完成。

米パンズの作り方



①炊いた米をボウルに移し、塩を少量振る。



②しっかりとこねる。



③米を薄くのばし、丸い形を二つ作る。



④油を少量入れたフライパンで焼き色がつくまで焼く。

鮭メンチカツの作り方



①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンであめ色になるまで炒める。



②鮭を切って皮をとり、塩と胡椒を振る。



③はんぺんを手で小さく千切る。



④はんぺんと鮭と豚の背油をフードプロセッサへ入れ、よく混ぜてミンチにする。



⑤ 玉ねぎとミンチをボウルに入れてよく混ぜる。



⑥ 薄く丸い形に整形する。



⑦ 卵をとき、小麦粉とパン粉をそれぞれトレイに敷く。



⑧ 卵→小麦粉→パン粉の順番で形を整えたミンチにまんべんなくつける。



⑨鍋に油を入れ、きつね色になるまで揚げて完成。

仕上げ



- ①キャベツを千切りにする。
- ②米バンのうち一つの上にスライスチーズをのせ、フライパンで少しチーズが溶けるくらいまで加熱する。

最後に下から

- ・スライスチーズをのせた米バンズ
- ・キャベツ
- ・テリヤキソース
- ・鮭メンチカツ
- ・米バンズ

の順番で重ねて皿に盛り付ければ完成!

