

鱧のハンバーグ

材料	分量（4人分）	作り方
鱧のミンチ	260 g	① フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと人参を入れて、弱火でしんなりなるまで炒め、皿に広げて冷ましておく。 ② 麩を牛乳に浸しておく。生姜はすりおろす。 ③ ボウルに鱧のミンチと木綿豆腐、①、②、★を加え、粘りが出るまで混ぜる。 ④ ③を4等分にして手で丸め、空気を抜き、型を整え中央を押さえてくぼませる。 ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて中火で両面に焼き色をつける。 弱火にしてバターを加え、蓋をして5～6分間蒸し焼きにする。 ⑥ パプリカ赤は薄い半月切りにし、ハンバーグの仕上げ前に一緒に焼く。 ⑦ 付け合わせのキャベツは千切り、オクラはヘタをとって茹で、ハンバーグに添える。 【ソース作り】 ① トマトを湯むきし、細かく刻む。 ② 片栗粉に水を入れて溶いておく。 ③ ①と☆をフライパンに入れ、ひと煮立ちしたら②を少しずつ加えてとろみの加減を見ながら煮る。
木綿豆腐（水切り）	80 g	
玉ねぎ（みじん切り）	160 g	
人参（みじん切り）	30 g	
サラダ油	小1	
麩	20 g	
牛乳	50ml	
おろし生姜	1片	
★大葉（みじん切り）	4枚	
★卵	1個50 g	
★酒	小2	
★塩・こしょう	少々	
サラダ油	大2	
バター	10 g	
【付け合わせ】		
キャベツ	100 g	
オクラ	4本20 g	
パプリカ赤	40 g	
【ソース】		
トマト	1個	
☆水	100ml	
☆酒	大1	
☆しょう油	大1	
☆みりん	大1	
☆砂糖	小1	
片栗粉	小1	
水	小2	