

## ☆えびハンバーグ

材 料 (4人分) ○ 作り方

えび(むきえび) 280g

えびの下ごしらえ用に、

片栗粉と塩を適量使う

玉ねぎ 80g

バター 10g

パン粉 30g

マヨネーズ 大さじ1

卵 1/2個

こしょう 少々

オリーブ油 少々

キャベツ 40g

きゅうり 20g

ミニトマト 8個

- ① えびは頭を取り、殻をむき、背わたを楊枝で取ります。(頭と殻は残す) むきえびに片栗粉と塩少をまぶし水洗いをして、キッチンペーパーで水分をしっかり取ります。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れラップをし、レンジに600Wいで1~2分かけ、あら熱を取っておく。
- ③ バターは室温で柔らかくして、パン粉とマヨネーズに混ぜておく。
- ④ キャベツは千切りにして、水にさらしてから水気をよく切っておく。きゅうりは薄い輪切りを12枚にしておく。
- ⑤ ④のえびの食感を残す為、12尾を粗いみじん切りします。
- ⑥ フードプレッサーに①と②、③とき卵入れて、こしょうを振ってから3~4回かけてからボウルに移して、粗いみじん切りにしたえびを加えて、4等分にして丸型にまるめる。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、⑥を入れて弱火で焦げ目がつくまで両面を焼きます。 残りの油でかぼちゃを焼く。

※えびの頭と殻は別のメニューに使用します