

鮭ハンバーグ

佳作

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 船田晴香さん

材 料 (4人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| • サケの切り身 ……400g | • シイタケ ……2枚 |
| • 玉ネギ ……1個 | • 長ネギ ……1本 |
| • ニンニク ……1個 | • 卵 ……1個 |
| • 生姜 ……1個 | • 塩、コショウ ……適量 |
| • パン粉 ……適量 | • 油 ……適量 |

作 り 方

- ① 玉ネギ、シイタケ、長ネギをみじん切りにする。ニンニク、生姜をおろす。
- ② 玉ネギ、シイタケ、ニンニク、生姜を炒めて、粗熱を取っておく。
- ③ サケの皮を取って、包丁でたたいてミンチ状にする。
- ④ ボールに②と③を入れて、卵、パン粉、長ネギを入れて混ぜて塩、コショウで味付けしてハンバーグ状にまとめる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、熱し④を焼く。

※平成20年8月21日に開催された魚料理コンテストのお手軽! 簡単! ササッとレシピ部門で入賞した作品です。

作成: 松山市

協力: 愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会