

# サケのミンチ詰め

## 材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……2切れ
- ナス ……2本
- ピーマン ……2個
- 青ジソ ……4枚
- 玉ネギ ……1/2個
- すりおろし生姜 ……小さじ1
- 塩、コショウ ……適宜

## 作 り 方

- ① ナスを縦半分に切り、中身をくりぬき、水にさらしておく。
- ② 玉ネギ、青ジソをみじん切りにする。サケの皮と骨を取り除きミンチにする。
- ③ ナスのくりぬいた中身をみじん切りにし、水気をよく取っておく。
- ④ ②、③、すりおろし生姜、塩、コショウをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ピーマンを縦半分に切り、種を取り除く。
- ⑥ ④を①と⑤に詰める。
- ⑦ ⑥を耐熱皿に並べてラップをし、レンジ(500w)で5分ほど加熱する。

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