

主とする魚介藻類名【イカ、サバ、アジ】 材料(2人分)

(ライスパンズ)	酒 …………… 小さじ1	中濃ソース …………… 大さじ1½
白飯 …………… 340g	塩・こしょう …………… 少々	砂糖 …………… 大さじ2½
カレー粉 …………… 大さじ1/2	しょうが …………… 小さじ1/2	片栗粉 …………… 大さじ1/2
塩・こしょう …………… 少々	小麦粉 …………… 小さじ1/2	玉ねぎ …………… 50g
片栗粉 …………… 小さじ1	片栗粉 …………… 小さじ1/2	オリーブオイル …… 適量
	オリーブオイル …………… 適量	
(ハンバーグのタネ)		(付け合わせ)
イカ …………… 50g	(ソース)	パプリカ …………… 1/2
アジ …………… 60g	バター …………… 大さじ1/2	レタス …………… 1枚
サバ …………… 60g	ニンニクチューブ …… 小さじ1/2	冷凍ポテト …………… 適量
玉ねぎ …………… 20g	ポン酢 …………… 60ml	パセリ …………… 適量

作り方

① 白飯に、カレー粉、塩、こしょう、片栗粉を加えて混ぜ、抜型で形を整え軽く抑える。それにラップをかけて冷蔵庫で1時間程冷やす。



② 玉ねぎをすべてみじん切りにし、ソース用(50g)、ハンバーグのタネ用(20g)に分ける。ソース用の玉ねぎ(50g)はオリーブオイル(適量)を加えて2分×2回、レンジで温める



③ イカ、アジ、サバは適当な大きさに切り、アジ、サバは、フードプロセッサーで粗くミンチ状にする。



④ ミンチ状にしたものに、イカ、みじん切りにした玉ねぎ(20g)、酒、塩、こしょう、しょうが、小麦粉、片栗粉を加えて練り、タネを作る。



⑤ タネの形を抜型で整えてから、フライパンにオリーブオイルをひいて表面が色づくまで焼く。裏面も焼く



⑥ 冷やしておいたご飯を弱火で焼き始め、両面とも固くなるまで焼く



⑦ 輪切りにしたパプリカをさっと焼く。



⑧ タネを焼いた後、皿に取り出す。そこへバターを溶かし、ニンニクを加え、玉ねぎが艶色になるまで炒める。片栗粉、砂糖、ポン酢、中濃ソースを加え煮詰める。タネを戻しソースにからめる。



⑨ ポテトをフライパンで焼きパセリをかける。



⑩ 具材を順に盛り付けてポテトを添えて完成。