

料理名	アジのハンバーグ ^{うめ} 梅ドレッシングがけ	
材料名	数量(4人分)	作り方
○あじのすり身	300g	① たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱し、冷ます。 ② ひじきは水につけ戻し、ザルにあげる。 ③ あじのすり身に塩を加え、よく練る。 ④ ③に①、②、卵、パン粉を加え、更に練る。 ⑤ 8等分の小判型に成形する。 ⑥ フライパンにサラダ油をひき熱し、中火で焼く。 ⑦ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。 ⑧ 皿に盛り、梅ドレッシングをかける。 ~梅ドレッシング~ ① 梅酒または梅シロップに漬けていた梅を使用する。梅酒の梅を使用する場合は梅酒と共に火にかけ、アルコールをとばす。梅から種をとりのぞき、みじん切りにする。 ② 材料を全て混ぜる。 備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> ○ 梅ドレッシングはハンバーグだけでなく、サラダのドレッシングにしても良い。 ○ 梅は梅ジャムでも代用可。
塩	小さじ1/2	
卵	1個	
パン粉	1/2カップ	
○たまねぎ	1/2個	
○乾燥ひじき	3g	
サラダ油	適量	
~梅ドレッシング~		
○梅	おおきめ5個	
○梅酒または梅シロップ	大さじ3	
酢	大さじ3	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	
白すりごま	大さじ2	
おろしにんにく	適量	
サラダ油	大さじ3	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 297kcal たんぱく質 17.9g)