

～パサつきやすいカジキをハンバーグに！～

カジキハンバーグ カレーソース



材料（4人分）

カジキ（みじん切り）	240g
たまねぎ	120g
パン粉（乾）	大さじ5杯
牛乳	大さじ2杯強
溶き卵	1/4個分
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2杯
サラダ油	小さじ1杯
【カレーソース】	
たまねぎ	70g
カレー粉	少々
コンソメスープの素	小さじ1杯
水	80g
トマトケチャップ	大さじ1杯
ウスターソース	小さじ2/3杯
みりん	小さじ2/3杯
片栗粉	小さじ2/3杯

<作り方>

- 1 カジキはみじん切りにします。
 - 2 たまねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ、蓋またはラップをふんわりとかけ、600Wで30秒ほど加熱して粗熱を取っておきます。
 - 3 ボウルに1と2とパン粉、牛乳、溶き卵、塩、片栗粉を加えてよく混ぜ、小判形に整えます。
 - 4 加熱したフライパンにサラダ油をひいて、3を焼きます。
- 【カレーソースを作る】
- 5 たまねぎをみじん切りにします。
 - 6 鍋に、水と5を入れて、たまねぎに火が通るまで加熱します。
 - 7 6にカレー粉、コンソメスープの素、トマトケチャップ、ウスターソース、みりんを入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
 - 8 4のカジキハンバーグにソースをかけたら出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	15.9g	2.8g	10.1g	0.8g



- * スパイシーなソースが苦手な方はカレー粉やウスターソースを少なくしてください。
- * 和風あんやケチャップソースでも美味しくいただけます。
- * 魚の時期や種類によっては、水分が多めでレシビ通りではまともらず小判形にできない場合があります。その場合は片栗粉で調節してください。