

レシピ名：銀鮭バーグのしそつつみ

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
銀鮭	50 g	サラダ油（又はゴマ油）	大さじ1
酒（鮭の下処理用）	小さじ1	はんぺん	20 g
れんこん	30 g	たらこ	20 g
スリムネギ	3 g	しそ葉	6枚
じゃがいも	50 g	みそ	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ1

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①銀鮭は酒をふり、下処理をし、皮を取り、みじん切りにする
- ②れんこんはたたく、スリムネギは小口切り、じゃがいもは乱切りにし、ラップをして電子レンジでくしが刺さるまでレンジにかける。
- ③①と②とはんぺん、たらこ、みそ、片栗粉をボウルに入れてこねる。
- ④③を成形し、両面にしその葉をつけて、フライパンにサラダ油（又はゴマ油）をしいて両面火が通るように焼く

調理のポイント・コツ

- ・魚の生臭さを消すため、酒をふり臭みを消す。
- ・れんこんは歯ごたえのシャキシャキ感、はんぺんはふんわり感を出す。
- ・

レシピの生い立ち・コンセプト

兄弟でレシピを考えている際に、先にできた料理のギョウザのあんが余ったので、それを使ったりメイク料理。
お肉を使用せず、鮭やはんぺん、根菜でたらこの塩気とみそで調味しました。

料理イメージ

