



## 鯛バーグ・鯛ぎょうざ

主菜

477kcal 塩分1.8g

### 【材料(2人分)】

#### 【鯛バーグ】

- 鯛切り身…200g
- 豆腐…200g
- 玉ねぎ…1個(200g)
- 片栗粉…大さじ3
- 人参…1/2本
- A
  - 卵…1個
  - 砂糖…大さじ1/2
  - 塩…小さじ1/2
  - こしょう…少々
- 油…適宜
- B
  - ソース・ケチャップ…適宜

### 【作り方】

- ①鯛切り身をあらくきざむ。
- ②豆腐は水切りする。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④人参はスピードカッターでみじん切りにする。
- ⑤①の鯛をスピードカッターにかけ、②の豆腐も入れてさらに回す。Aを加えてさらに回し、すりみが少しかたくなれば、ボウルに取り出す。
- ⑥③の玉ねぎと④の人参を⑤のボウルに加え、手でよくこねる。8等分し小判型にする。
- ⑦フライパンに油を多めにひき、⑥を両面こんがり焼く。
- ⑧Bを合わせてソースにし、かけていただく。

#### 【鯛ぎょうざ】

- ◎上記の生地をそのまま使う
- ごま油…小さじ1
- ぎょうざの皮…適宜
- ポン酢…適宜

- ①生地を作る行程は⑥の成形する前までと同様。
- ②①にごま油を加え、混ぜ合わせる。
- ③ぎょうざの皮に適量ずつ入れて包み、普通のぎょうざと同じように焼く。揚げぎょうざにしてもよい。
- ④ポン酢をかけていただく。



#### ★アピールポイント★

いつもなら野菜天ぷらにして食べていましたが、焼いてハンバーグにしたり、ぎょうざの皮に包み、いっしょにフライパンで焼いてみました。油で揚げて揚げぎょうざもいいと思います。玉ねぎはスピードカッターで回さず、手でみじん切りにして片栗粉をまぶして混ぜた方が、玉ねぎの存在感があるように思います。

