

🍴 鰯バーグおろしソースがけ 🍴



材料(大人2人子ども1人分)

いわしすり身 100g
鶏モモ挽肉 175g
たまねぎ50g(1/4個)
しょうが2.5g(小さじ1/2)
片栗粉25g(大さじ3弱)
パン粉 10g(大さじ3強)
塩 少々
こしょう 少々
🍷しょうがはチューブでも可

【おろしソース】

だいこん100g(3センチ位)
しょうゆ10g(小さじ2弱)
砂糖 4g(小さじ1強)
みりん7.5g(小さじ1強)
酢 少々
片栗粉 0.5g(とろみ付け)

つくり方

- ① たまねぎは皮をむきみじん切り、しょうがはする。
★お手伝いポイント★ たまねぎの皮をむいてみよう!
- ② ボウルにいわしのすり身、鶏モモ挽肉と①のしょうがとたまねぎ、片栗粉、パン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
★お手伝いポイント★ タネをこねてみよう!
- ③ オーブンを200℃に予熱する。
- ④ 天板にクッキングシートを敷く。タネを成型し、並べる。
★お手伝いポイント★ タネで好きな形を作ってみよう!
- ⑤ 火が通るまで20分ほど焼く。

🍷フライパンで焼いてもおいしくできます!

-おろしソース-

- ① だいこんは皮をむいておろす。
- ② 小鍋に①のだいこん、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて火にかける。
- ③ 大根おろしが半透明になってきたら、酢を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

いわしのすり身は同量の水煮缶でも代用できます。
缶詰の水分をよく切り、フォークで潰して混ぜてください。