

メニュー : カツオ ♡ アボカドの和ライスバーガー																																							
氏名	下川 尚子	年齢	17才																																				
住所																																							
職業又は学校名	都城東高等学校	性別	女性																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>カツオ</td> <td>200<sup>グラム</sup></td> <td>ゴマ油</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>800<sup>グラム</sup></td> <td>マヨネーズ</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>しらす干し</td> <td>80<sup>グラム</sup></td> <td>粉チーズ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>アボカド</td> <td>1個</td> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>6枚</td> <td>小麦粉</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>オリーブオイル</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>2枚</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>1玉</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ3</td> </tr> <tr> <td>レモン</td> <td>1/2個</td> <td>パセリ</td> <td>少々</td> </tr> </table>				カツオ	200 <sup>グラム</sup>	ゴマ油	大さじ2	ごはん	800 <sup>グラム</sup>	マヨネーズ	大さじ4	しらす干し	80 <sup>グラム</sup>	粉チーズ	大さじ1	アボカド	1個	塩こしょう	少々	大葉	6枚	小麦粉	大さじ2			オリーブオイル	大さじ2	レタス	2枚	しょうゆ	大さじ2	トマト	1玉	砂糖	小さじ3	レモン	1/2個	パセリ	少々
カツオ	200 <sup>グラム</sup>	ゴマ油	大さじ2																																				
ごはん	800 <sup>グラム</sup>	マヨネーズ	大さじ4																																				
しらす干し	80 <sup>グラム</sup>	粉チーズ	大さじ1																																				
アボカド	1個	塩こしょう	少々																																				
大葉	6枚	小麦粉	大さじ2																																				
		オリーブオイル	大さじ2																																				
レタス	2枚	しょうゆ	大さじ2																																				
トマト	1玉	砂糖	小さじ3																																				
レモン	1/2個	パセリ	少々																																				
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ごはんにしらす干し、大根のみじん切りを入れて混ぜる</li> <li>② ①のごはんを100<sup>グラム</sup>ほどに取り、丸形につぶした状態にしてゴマ油をひいたフライパンで両面焦げ目がつくまで焼く</li> <li>③ アボカドはペースト状にしてマヨネーズ・粉チーズを混ぜる</li> <li>④ カツオはオリーブオイルをひいて両面小麦色になるまで塩こしょうをまぶしながら焼く</li> <li>⑤ ②のごはんに④のカツオと③で作ったアボカドソース・レタス・パプリカを一緒にはさんで完成</li> </ol>																																							
<p>コツ : アボカド、マヨネーズがよくマッチします。他の魚のてりやきでもよいと思います。小さい子供も喜ぶメニューです。</p>																																							