

超簡單

沙丁魚漢堡排



画像はイメージです

材料

・沙丁魚肉（解凍）	150g
・洋蔥	1/4個
・麵包粉	2大勺
・雞蛋	1/2個
・鹽・胡椒粉	少量
・油	1大勺
・番茄醬、日式中濃醬汁	各2大勺

※可根據喜好，自由加減材料種類及數量。

做法

- ①洋蔥切碎，用保鮮膜包好在微波爐裡加熱3分鐘。
- ②將沙丁魚肉放在容器中，加入洋蔥，麵包粉，雞蛋，鹽，胡椒粉，充分攪拌。
- ③在鍋裡加入油，油熱之後將原料整形成適當的大小，煎兩面。
- ④煎熟後，裝盤，適量加上一些醬汁。

※可根據喜好，自由加減材料種類及數量。



株式会社 大 新