

簡単に出来る

いわしタタキ身のハンバーグ



画像はイメージです

材料

- ・いわしタタキ身（解凍する） 150g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パン粉 大さじ2
- ・卵 1/2個
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 大さじ1
- ・番茄醬、日式中濃醬汁 各大さじ2

※調味料はお好みで調節してください

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ラップをかけレンジに3分かける。
 - ②いわしタタキ身をボールに取り、玉ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
 - ③フライパンに油を熱し、適当な大きさに丸めて両面を焼く。
 - ④焼きあがったら、お皿に盛り付け、ソースを適量かける。
- ※材料の種類、量はお好みに応じて調整してください。