



パリッとした皮の
食感そのままに♪

たらのミニバーグ



材 料 (2人分)

たら(切り身).....	2枚
塩.....	小さじ1/4
料理酒.....	小さじ1
玉ねぎ.....	1/4個
大葉.....	4枚
片栗粉.....	大さじ2
おろし生姜(チューブ可).....	小さじ1/2
白ごま.....	大さじ1
ごま油.....	適量
大根おろし.....	適量
ポン酢.....	適量

作 り 方 (調理時間 約20分)

- ① たらの皮をはぎ、身の部分に料理酒を振りかけてフードプロセッサーでミンチにする。皮は半分にカットする。
- ② 玉ねぎと大葉を粗みじん切りにし、ボウルに入れる。
- ③ ミンチ状のたらを②に入れ、塩、片栗粉、おろし生姜、白ごまを加え、手でこねながら混ぜ合わせる。
- ④ ねっとりしてきたら4等分にし、小判形に整えて片面にたらの皮を埋め込むようにのせる。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、皮の面を下にして焼く。蓋をして中火で約2分加熱し、皮がパリッと焼けたらひっくり返して蓋をし、弱火で約5分加熱する。
- ⑥ 蓋を開け、中火で約1分加熱したら火を止める。皿に移し、大根おろしを添えてポン酢をかけたら完成。