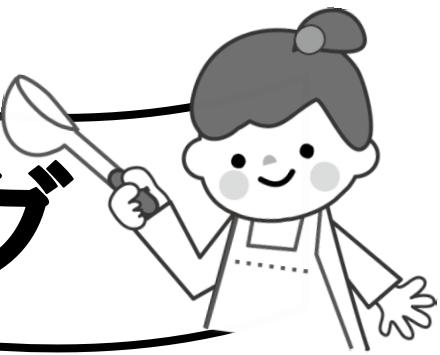


いかバーグ



【材料】(2人分)



れいとう 冷凍ロールいか	300g	たまねぎ	適量
ねぎ	1本	この お好み焼きソース	適量
しょうが	1かけ	しちみ	適量
たまご	1/2個	七味	適量
はん ご飯	ちゃわん 茶碗の半分		
しお あぶら 塩・粒こしょう 油	てきりょう 適量		
	てきりょう 適量		

ソース ①たまねぎをスライスし、炒める。

②お好み焼きソースと七味、たまねぎを混ぜる。

① フードプロセッサーでいかを細かくする。

② ①にねぎ、しょうが、たまご、ご飯、塩、粒こしょうを入れてさらにかける。

やわらかくなったらOK。

③ ②を小判形にしたら、油を熱したフライパンで両面焼く。

④ 焼きめがついたらお皿に盛り、ソースをかけて完成！

しょくいく
食用レシピコンテスト 応募322通の中から選ばれました。

