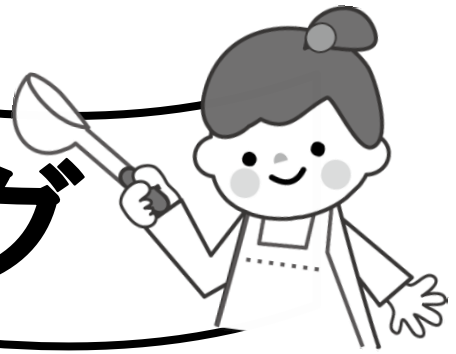


いかバーグ



【材料】(2人分)



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

食育レシピコンテスト 応募322通の中から選ばれました。

