

【タイトル】魚見岳に登って食べようバーガー

【材料 2人分】

ご飯 1合、卵 1個
山川漬け 大さじ2
ごま・小ねぎ・ごま油
各小さじ1
揚げ油 適量



【甘辛たれ】

濃口しょうゆ・砂糖・料理
酒・みりん 各大さじ1
ごま・小ねぎ 各小さじ1

【具材】

しびの腹皮 2枚、小麦粉 大さじ2(腹皮にまぶす時に使用)
さつまいも スライス4枚、トマト スライス2枚
レタス 1枚、大葉 2枚、スライスチーズ 2枚
マヨネーズ 大さじ1(お好みで)

【作り方】

- ① ご飯に卵とごま、刻んだ山川漬けを入れて混ぜる。形を整え、フライパンにごま油を引き、軽く焦げ目が付くまで焼く。
- ② 腹皮は、切れ目を入れてから小麦粉をまぶして、油で揚げる。さつまいもも油で揚げ、大葉は千切りに刻んでおく。
- ③ 甘辛たれの調味料を鍋に入れ、たれを作り、揚げた腹皮をからめる。
- ④ ①で具材をはさみ、ライスバーガーの出来上がり。マヨネーズはお好みで。