

【むろあじのハンバーグ 和風きのこソースかけ】

《材料》大人4人分

豚ひき肉…60g
アジ(ミンチ)…120g
長ねぎ…60g →みじん切り
玉ねぎ…60g →みじん切り
油…少々

酒…小さじ2
ショウガ汁…小さじ1
赤みそ…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ 1/2
こしょう…少々
ナツメグ…少々
ガラムマサラ…少々
にんにく…小さじ 1/2
たまご…大さじ1
牛乳…20cc
パン粉…1カップ

だし汁…大さじ3
酒…小さじ1
砂糖…小さじ 1/2
しょうゆ…小さじ2
片栗粉…小さじ1
水…適宜
しめじ…20g
干し椎茸…2枚→もどす

＜作り方＞

- ① 長ねぎ、玉ねぎを油で炒め、冷ましておく。
- ② 豚ひき肉～パン粉までをよくまぜる。
- ③ ②を小判型に丸める。
- ④ オーブンで③を焼く。
- ⑤ だし汁、酒、砂糖、しょうゆを合わせて煮立て、しめじ、戻した干し椎茸を加える。
- ⑥ 再び沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけソースを作る。
- ⑦ 焼けたハンバーグにきのこソースをかける。

※給食ではむろあじを使っていますが、家庭用レシピでは一般的なアジにしています。

※フライパンで焼いても大丈夫です。

- 大人1人分：エネルギー128kcal
たんぱく質12.8g
脂質 5.0g

むろあじとは



むろあじは、東京の水産物でキンメダイに続いて2番目にたくさんとれている魚です。伊豆諸島で作られているくさやは、むろあじを干物にしたものです。くさやに使うくさや液のことを魚室(むろ)と呼んだことから、むろあじの名がついたと言われています。