

とびうおハンバーグ とびうおの団子汁



【材料 4人分】

とびうおミンチ	(とびうお中4匹分)
豆腐	200 g
生姜汁	1 片分

1. 適当な大きさに切った、とびうおの切り身を、フードプロセッサー等でミンチにする。
2. 取り出したミンチに、豆腐、生姜汁を加えて混ぜる。
3. ミンチを3等分に分け、1つ分を団子汁用に、2つ分をハンバーグ用に使う。

＜団子汁＞

とびうおミンチ(混ぜたもの)	約 1/3
だし汁	600 ～ 750cc
しょうゆ	適量
ねぎ(小口切りにする)	適量

1. 500 円くらいの大きさの丸い団子を作る。
2. あごの骨から取っただし汁に醤油を適量加え味をつける。団子を入れ火が通るまで煮る
3. 最後にねぎを散らす。

＜ハンバーグ＞

とびうおミンチ(混ぜたもの)	約 2/3
玉ねぎ(みじん切りにする)	中1個分
塩コショウ	適量
油	適量
トマト、レタス、きゅうり	適宜

1. 分けたミンチに、玉ねぎと塩コショウを入れ混ぜる。
2. 4等分(又は8等分)に分け、ハンバーグ状に形をととのえる。
3. 油をひいたフライパンで、中まで火をとおす。
4. トマト、レタス、きゅうりと一緒に、皿に盛りつけ、好みのソースをかける。