

2. たっぷり野菜の ふわふわ魚バーグ



アピール
ポイント

以前、安西さんの離乳食教室に参加した事があり、子供に手作りのご飯、おやつを食べさせる事が楽しくなりました。今回作ったハンバーガーは、じのもんを使い、大人だけでなく子供にも食べてほしいと思い、小さい子供も食べられる食材、そして魚を使い作りました。パンズにも野菜を練りこみ、ソースも玉ねぎをすりおろした甘みを出した一品です。

材 料

パンズ(3個分)

- ・強力粉 130g
- ・砂糖 10g
- ・バター 8g
- ・塩 3g
- ・イースト 3g
- ・牛乳 40ml
- ・かぼちゃ 50g
- ・さつま芋 20g

パティ

- ・山芋 15g
- ・卵 25g
- ・大葉 1枚
- ・鯛 40g
- ・とろけるチーズ 20g
- ・小麦粉 15g
- ・レタス 1枚

タレ

- ・玉ねぎ 50g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2

作 り 方



パンズ

- ①ボウルに強力粉、塩、イーストを入れ、ぬるめの牛乳を加えて混ぜる。こねたらラップをして40分次発酵。
- ②バターと蒸したかぼちゃとサツマイモを混ぜ、切り分け丸め、180℃のオーブンで20分焼く。

パティ

- ③すりおろした山芋、卵、大葉(粗みじん切り)、鯛(1cmの角切り)、とろけるチーズ、小麦粉を混ぜ、油をしいたフライパンで焼く。

タレ

- ④玉ねぎをすりおろし、鍋に入れ炒める。5分ほど炒めたら、濃口醤油、砂糖、みりんを入れ煮詰め、最後にマヨネーズを混ぜる。
- ⑤パンズにタレを塗り、レタス、パティを挟んで出来上がり。