

# 山陰浜田港お魚料理教室

## 親子料理教室

浜田総合福祉センター調理室

R3・8・21(土)



鰯を使ったメニュー



### ★鰯の照り焼きバーガー

材 料	3人分	作り方
バンズ	6個	① 三枚おろしをした鰯の中骨取り除く。 ② 酒を振り、臭みを取る。水気をキッチンペーパーで拭きとる。 ③ ②に小麦粉を付ける。 ④ フライパンに2~3mm位の高さまで油を入れ中火で熱し③を皮から焼き揚げる。 ⑤ 別の皿にとっておく。 ⑥ たれを作る。 ⑦ 綺麗にしたフライパンにたれを入れ④を加えてたれで絡める。 ⑧ フリルレタスはちぎっておく。 ⑨ トマトは縦半分に切り、横にして4~5等分にする。 ⑩ クリームチーズは常温して柔らかくしておく。 ⑪ 茹で卵を輪切りにする。1つのパンに2切れはさむ。残りはみじん切りにしてマヨネーズと和える。 挟む順の 例えは クリームチーズ レタス アジの照り焼き 茹で卵 トマト マヨネーズ ケチャップ
鰯3枚おろし	3枚	
酒	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
(たれ)		
醤油	大1	
みりん	大1	
酒	大1	
砂糖	大1	
おろし生姜	少々	
おろしニンニク	少々	
(野菜サンド用)		
フリルレタス	適量	
トマト	1個	
クリームチーズ	60g	
マヨネーズ	大2	
茹で卵	2個	

### ★パンプキンスープ

材 料	3人分	作り方
かぼちゃ	70g	① 玉ねぎは薄く切りレンジで4分加熱する。 ② かぼちゃはラップをしてレンジで6分加熱する。 ③ かぼちゃは粗熱が取れたら皮をむき、2cm角くらいに切る。 ④ 鍋に水、コンソメ、玉ねぎ、かぼちゃを入れて煮る。 ⑤ ミキサーにすべての材料を入れて攪拌する。 ⑥ 鍋戻しバター、塩こしょうして味を調える。
玉ねぎ	1/4個	
水	100ccc	
コンソメ	小1/2	
こしょう	少々	
バター	10g	
牛乳	100cc	

### ★カルピス