

|   |                    |         |                   |
|---|--------------------|---------|-------------------|
| メニュー : 宮崎いっぱい! シイラの彩りバーグ<br>～ 赤黄緑のカラフルソース添え ～     |                    |         |                   |
| 氏名  | 白土明奈               | 年齢      | 17才               |
| 職業又は学校名   | 都城農業高等学校           | 性別      | 女性                |
| 材 料 (4人前)   |                    |         |                   |
| シイラ   | 96 <sup>グラム</sup>  | (赤)     |                   |
| はんぺん  | 220 <sup>グラム</sup> | マヨネーズ   | 12 <sup>グラム</sup> |
| 玉ネギ   | 46 <sup>グラム</sup>  | ケチャップ   | 15 <sup>グラム</sup> |
| にんじん  | 42 <sup>グラム</sup>  | (緑)     |                   |
| ピーマン  | 24 <sup>グラム</sup>  | マヨネーズ   | 12 <sup>グラム</sup> |
| にら  | 5 <sup>グラム</sup>   | わさび     | 6 <sup>グラム</sup>  |
| 小麦粉   | 36 <sup>グラム</sup>  | らっきょう   | 8 <sup>グラム</sup>  |
| 卵   | 1個                 | (黄)     |                   |
| サラダ油  | 24ml               | マヨネーズ   | 24 <sup>グラム</sup> |
| ミニトマト   | 40 <sup>グラム</sup>  | マンゴージャム | 15 <sup>グラム</sup> |
| 作り方   |                    |         |                   |
| ① シイラを焼いてほぐし、皮や骨を取る                               |                    |         |                   |
| ② ボウルにはんぺんを入れ、細かく握り潰す                             |                    |         |                   |
| ③ ②にみじん切りしたにんじん・にら・ピーマン・玉ネギを入れる                   |                    |         |                   |
| ④ たねを小さく丸めて平らにし、フライパンにサラダ油を中火で熱し焼く                |                    |         |                   |
| 赤ソース・・・マヨネーズにケチャップを混ぜる                            |                    |         |                   |
| 黄ソース・・・マヨネーズにマンゴージャムを入れ混ぜる                        |                    |         |                   |
| 緑ソース・・・マヨネーズにわさびを入れる<br>みじん切りしたらっきょうを加え混ぜる        |                    |         |                   |
| コツ : 玉ネギ・にんじん・ピーマンはよくはんぺんになじませる<br>ニラも出来る限り小さくする。 |                    |         |                   |