

2019年



7/22 (月)

さとしのハトシ

(材料)

食パン (サンドイッチ用) : 6枚

えびのすり身 : 1パック

甘鯛のすり身 : 1パック

大麦若葉 : 1袋 (3g)

えび : 2尾

サラダ油 : 適量

辛子 (お好みで) : 適量

(飾り用)

ミニトマト、きゅうり、など

- ① えびは叩くかみじん切りにし、えびのすり身に加え練り合わせる。
- ② 甘鯛のすり身に大麦若葉を加えて練る。
- ③ サンドイッチ用のパン1枚に①、もう1枚に②を乗せて、すり身を中心に2枚を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、中温で③をこんがり揚げる。
- ⑤ 油を切って4等分して皿に盛る。

★お好みで辛子を添えてお召し上がりください。