

メニュー : あじのつくね風ごま焼き																																			
氏名	鶴田芽生	年齢																																	
職業又は学校名	延岡工業高等学校	性別	女性																																
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>あじ</td> <td>2尾</td> <td>ごま</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>-A- ※みじん切り</td> <td></td> <td>カラーピーマン</td> <td>3個</td> </tr> <tr> <td>玉ネギ</td> <td>中1 / 2個</td> <td>大根おろし</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>中1 / 2本</td> <td>ポン酢</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>-B-</td> <td></td> <td>サラダ油</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>大さじ1</td> <td>酢</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>小さじ2</td> <td>チーズ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				あじ	2尾	ごま	大さじ3	-A- ※みじん切り		カラーピーマン	3個	玉ネギ	中1 / 2個	大根おろし	30g	人参	中1 / 2本	ポン酢	少々	-B-		サラダ油	大さじ2	みそ	大さじ1	酢	少々	しょうが	小さじ2	チーズ		薄口しょうゆ	小さじ1		
あじ	2尾	ごま	大さじ3																																
-A- ※みじん切り		カラーピーマン	3個																																
玉ネギ	中1 / 2個	大根おろし	30g																																
人参	中1 / 2本	ポン酢	少々																																
-B-		サラダ油	大さじ2																																
みそ	大さじ1	酢	少々																																
しょうが	小さじ2	チーズ																																	
薄口しょうゆ	小さじ1																																		
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① あじの中骨を取って酢に漬ける</li> <li>② 玉ネギ・人参をみじん切りにする</li> <li>③ みそ・しょうゆ・しょうがを合わせる</li> <li>④ アジを叩きつぶす</li> <li>⑤ ②③④を混ぜ、小判型を8個作る</li> <li>⑥ 片面にゴマを付け、フライパンでゴマの面を下にして焼く</li> <li>⑦ こんがり色がついたらひっくり返して4個にチーズをのせ、ふたをして5分焼く</li> <li>⑧ 大根おろしを残りの4個にのせる</li> <li>⑨ カラーピーマンを細切りにしてフライパンで炒める</li> <li>⑩ 皿にそれぞれ1つずつのせ⑨を添える</li> </ol>																																			
<p>コツ : 魚をたたきつぶす時は、まな板で小さく切り、包丁の背で身が つぶれるまでたたく。</p>																																			