

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

つきあげバーガー

名前
(ニックネーム)

有馬 幸子 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

- ・すり身に人参やニラを入れ、揚げたつきあげを切って、内側を外面にする事で彩りを出した。
- ・魚と野菜と一緒に摂ることができ、栄養バランスに考慮した。

材 料

(つきあげ)
飛び魚のすり身
酒
人参
しいたけ
ニラ

(つきあげに挟む具材)
レタス
トマト
キュウリ
卵
スライスチーズ

作り方

1. 人参、しいたけ、ニラをみじん切りにする。
2. すり身に酒を入れ、1のみじん切りも入れ混ぜる
3. 混ぜ合わせたすり身を俵型に形を整える。
4. 3を油でゆっくり揚げる。
5. 4が冷めたら横を切って、切ったつきあげは内側を外面にして、レタスなどの具材を挟む。