



ラジオネーム **海あっちゃ〜さん**

まぐろの ハンバーグ

(平成24年8月23日放送)

コメント

子どもたちがよく食べてくれるお魚料理♪

●材料(好みの分量で)

- ・まぐろ
- ・ニンジン
- ・ニンニク
- ・万能ネギ
- ・玉ねぎ
- ・ステーキソース(市販)

●作り方

- ①まぐろをミキサーにかけ、ミンチにします。
- ②炒めたニンニク、玉ねぎ、ニンジンや刻んだ万能ネギを①と混ぜ合わせます。
- ③あとは②をフライパンで焼いて出来上がり。

●海あっちゃ〜さん **オススメPoint**

※バーベキューの時などに牛バーグではなくマグバーグも美味しいですよ。

※あっさり食べたいときは大根おろしを上のにせ、お好みでドレッシングをかけたり、こってり派にはラードとニンニクで焼いて、市販のステーキソースをかけて食べるのも良いですよ。

※ハンバーガーにも使え、子どもたちにレタスやトマトなど好きなものをトッピングさせるのもいいですよ。

試食
コメント

いやいや美味しかった! 魚を使ったハンバーグは、練るときの温度で食感が変わるので今度試してみてくださいね。

お魚レシピ集 協賛企業

有限会社かねい沖縄

本マグロの商品を1年中取扱うめずらしいお店! 本土産の魚介類も豊富に取り揃えています! 本マグロのステーキやホタテウニソース焼、ツボ鯛も店頭で販売中!!

店長 神谷

TEL 090-9787-2425