

## 🐟 第25回イチ押し！旬の魚料理コンクール鹿児島県知事賞作品



### Fishオムバーグ☆

- 考案者…瀬戸口 絵美さん(鹿児島城西高校)
- 使用するお魚…サバ
- イチ押し！ポイント…お魚のハンバーグと卵がふわふわ☆☆ 誰もが好む味付けです☆

#### 材料 (2人分)

- サバ…500g(1尾) ●玉ねぎ…1/2個 ●A(卵…1個、パン粉…大さじ5、塩こしょう…少々、カレー粉…少々) ●オリーブオイル…大さじ1 ●とろけるスライスチーズ…2枚 ●ソース(デミグラスソース…200ml、ケチャップ…大さじ5、塩こしょう…少々、赤ワイン…大さじ2、サラダ油…適量) ●卵(オム用)…4個 ●パセリ…少々

## 🐟 作り方

- ①サバは身のみにし、沸騰した湯で火を通す。火が通ったらざるにあげ、よく冷やしてほぐす。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③1・2とAをボウルに入れ、よくこねる。チーズをはさんで形を整える。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、中火で焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。焼きあがったら皿にうつす。
- ⑤ソースをつくる。材料をすべて入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑥1皿につき卵2個を使い、オム用のオムレツをつくる。
- ⑦ハンバーグの上にオムレツをのせ、最後にソースをかける。
- ⑧好みでパセリをちらす。