



# みつばのかき揚げライスバーガー

## 材料4人分

### ライスバンズ

■ ご飯	お茶碗4杯
■ みつば	1束
■ 片栗粉	大さじ1杯
■ 醤油	大さじ1杯
■ サラダ油	少々



### かき揚げ

■ みつば	2束
■ むき海老	1/2カップ
■ ニンジン	5cm
■ 天ぷら粉	1/2カップ
■ 水	適量
■ 揚げ油	適量

### たれ

■ 醤油	大さじ3杯
■ みりん	大さじ2杯
■ 砂糖	大さじ1/2杯
■ 酒	大さじ1杯

## 作り方

### ライスバンズ

- ① 温かいご飯と1cmに切ったみつばをボウルに入れ、片栗粉、醤油を入れ、しゃもじでかき混ぜたのち、しっかりと握り、整形する
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を弱火でじっくりと焼く。

### かき揚げ

- ③ 天ぷら粉と水で作った衣に、1cmに切ったみつば、むき海老を入れ、整形した具を180度の油でカラッと揚げる

### たれ

- ④ たれの調味料を鍋に入れて、焦げないように煮詰める
- ⑤ かき揚げにたれを絡め、ライスバンズに挟んで出来上がり！