

みつば生産者さんが教える！

# 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杯分
■ みつば	1束
■ 片栗粉	大さじ1杯
■ しょうゆ	大さじ1杯
■ サラダ油	少々

### ～かき揚げ～

■ みつば	2束
■ むきえび	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～

■ しょうゆ	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、しょうゆを振り入れ、しゃもじでかき混ぜたのち、しっかりとにぎり整形。
- 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、むきえびを入れ、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て、ライスバンズにはさんで出来上がり！

## 生産者より一言



水耕で作っているみつばは、やわらかく、ほのかな香りでもって食べやすく、サラダや色々な料理の風味付け、色合いとして活用できます。

普段の料理をちょっぴり豪華なものにしてくれますよ。

みつば部会では、安全なみつばをお届けするために、食品安全のGAPに取り組んでいます。



さっぱりおいしい“みつばのサラダ”  
(お好みのドレッシングでどうぞ！)

## こっそりPoint!

- ① ご飯はしっかりと握り、薄めに整形したほうが食べやすいです
- ② むきえびの代わりにコーンや椎茸を入れても Good
- ③ かき揚げとして食べるときは、たれの代わりに塩でも召し上がれ！
- ④ ご飯に、みつば、ちりめん、梅肉を入れてまぜるだけで、「みつばご飯」のできあがり

