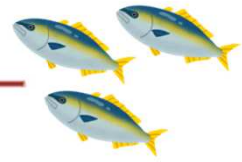



関ぶりカツバーガー



材料4人分

関ぶり	100g (4切れ)
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
ハンバーガー用パン	4個
バター	20g
キャベツ	1/6個分
大葉 	4枚



◆ソース◆

濃口しょうゆ	大さじ6
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
生姜	1かけ
玉ねぎ	1/4玉

作り方

- ① キャベツと大葉は千切りにし、一緒に水にさらしておく。
- ② ぶりの切り身に、塩・こしょうをして5分ほど置いておく。
- ③ ハンバーガー用パンは、上下半分に分けて、バターを塗っておく。(お好みで焼いてもOK!)
- ④ ソース用の生姜・玉ねぎは、すりおろししておく。
- ⑤ 鍋にソースの調味料と④を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして3~4分で火をとめる。
- ⑥ ②に小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつける。
- ⑦ 揚げ油を170~180℃に温め、⑥をキツネ色になるまで揚げる。
- ⑧ ③にぶりカツ→キャベツの千切り→ソースを挟めば出来上がり。