

ぶりカツライスバーガー

ぶりカツのアレンジメニュー
【Vol.3：鯛 ドレミレシピ】

ぶりカツをひと口ほおばると思わず白いご飯が欲しくなる。
それならいっそ最初から願いを叶えてライスバーガーに！



レシピ：中村和憲先生

材料

〈2人分〉

| | |
|----------------|--------|
| ぶりカツ | 2切れ |
| ご飯 | 茶わん2杯分 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 白ごま | 小さじ1 |
| 醤油 | 少々 |
| エリンギ | 適宜 |
| れんこん | 適宜 |
| リーフレタス または レタス | 適宜 |
| ごま油 | 適宜 |

作り方

- ① 温かいご飯に片栗粉と白ごまを入れ、しっかり混ぜる。
しゃもじなどで押さえつけながらバンズを4枚作る。
※丸型の容器などに詰めて形を作れば簡単にできます。



- ② フッ素加工のフライパンにごま油を熱し、①を両面焼く。
少し焦げ目がついたら、ハケなどで醤油をぬり、軽く色づくまで焼く。
薄切りにしたエリンギ、れんこんを焼き、醤油で味付けする。



- ③ ②のバンズにリーフレタス または レタス、④のれんこん、エリンギ、ぶりカツの順にのせ、
もう1枚のバンズではさめばできあがり。

ぶりカツの作り方は
Eのさかな「Vol.3: 鯛」を
ご覧ください！



調理のポイント

ご飯に片栗粉を混ぜることで、形がくずれにくくなります。