

## ふんわり香ばしいイワシバーグ

### ●材料(分量) 4人前

- ①マイワシ(500g)
- ②玉ねぎ(1個(200g位))
- ③生パン粉(30g)
- ④牛乳(90g)
- ⑤卵(1/2個)
- ⑥生姜(小さじ1)
- ⑦豆板醤(小さじ1)
- ⑧油(適量)

### 【ソース】

- ⑨マヨネーズ(大さじ3)
- ⑩ケチャップ(大さじ2)

### 【付け合わせ】

温野菜のバターソテー、レモン



### ●作り方

- 1 マイワシは手開きをして、中骨と皮を取り、太い腹骨は包丁でそぎ取る。身を包丁で刻んでから叩き、すりみ状にする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして、油を少し入れたフライパンで透明になるまでよく炒める。
- 3 生パン粉と牛乳を混ぜ合わせる。
- 4 ボウルに 1 ~ 3 と卵、生姜、豆板醤を入れて混ぜ合わせる。(かなりゆるい肉種になる)
- 5 フライパンに油を入れ、全体にまわす。手に油をつけて、4 の肉種を丸めて入れ、両面をこんがり焼く。
- 6 マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせて、添える。

### ●ココがポイント！

- ・「これがイワシなの?!」と驚かれたくらいに、イワシが苦手な方や子どもも喜んで食べてくれたメニューです。ふわふわな食感も意外に好評でした。イワシの独特の匂いは牛乳で抑えて、生姜と豆板醤の辛さを加えることで食べやすくしました。(子供向けの場合は、豆板醤の代わりに塩をひとつまみ入れる)
- ・市販の豆板醤には塩が結構入っていて、その塩分だけでも十分食べられますので、減塩されている方にもおすすめです。