

## 平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【高校生・一般部門】優秀受賞

### オリーブ 魚肉コロッケ バーガー (荅洋高校3年 福島鈴奈さん)

#### 材料(4人分)

バンズ 4個

レタス 4枚

トマト 中1個

#### 【魚肉コロッケ】

魚のすり身 300g

EXVオリーブオイル※ 大さじ3

塩、こしょう 各少々

玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2

人参(みじん切り) 大さじ2

キャベツ(みじん切り) 大さじ2

溶き卵、小麦粉、パン粉 各適宜

揚げ油用EXVオリーブオイル 適量

#### 【タルタルソース】

マヨネーズ 大さじ3

ゆで卵(きざみ) 2個分

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。

A



#### 作り方

- 1 魚肉コロッケを作る。Aを合わせて4等分にして型を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- 2 フライパンに多めのEXVオリーブオイルを加熱し、①を揚げる。
- 3 Bを合わせ、タルタルソースを作る。
- 4 バンズにレタス、トマト、②、③をはさみ、できあがり。