

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。