

## ハマチバーガー

## ·材料 (4人分)

 ハマチ(切身)
 3切

 白ゴマ
 大さじ3

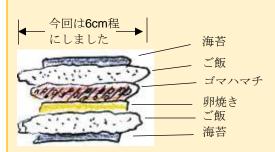
 卵
 1.5個

 マヨネーズ
 適量

 海苔
 8枚

 トマト
 1個

 ご飯(少々の塩をふる)
 1合強



## ・作り方

- ① ハマチの皮を除き、8個に斜めに切り分け、 しょうゆ・みりん・砂糖の下味に30分程つけて おく。
- ② 炊きあがったご飯をサランラップの上に1cmの 厚さに広げ、コップ等で抜きフライパンで軽 く焼き、お皿に移しておく。
- ③ 卵1個は軽く味つけし、一枚に焼き、適当に8 枚に切る。
- ④ ①のハマチに卵液をくぐらせ、両面に白ゴマをつけて、フライパンで両面焼く。
- ⑤ 左図のようにマヨネーズを糊代わりに少しず つつけながらのせる。