



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.22

# いわしのカレー 照り焼きハンバーグ

## 材 料(5人分)

いわしミンチ	480g	カレー照り焼きタレ	480g
微塵玉葱	100g	水	200cc
微塵人参	50g	薄口醤油	20cc
薄口醤油	10cc	みりん	20cc
(a) みりん	10cc	(b) ほんだし	少々
卵	1/2ヶ	カレー	少々
片栗粉	25g	胡麻	少々
長芋・おろし生姜・塩コショウ	適量	溶き片栗粉	適量
オリーブ油	適量		

## 作り方

- 1.いわしのミンチに(a)をすべて入れこねる。
- 2.30分ほどねかせて好みの大きさに形にする。
- 3.フライパンにオリーブ油を引き、いわしハンバーグを焼く。
- 4.別の鍋で(b)を入れ沸かし、溶き片栗粉でトロミをつける。
- 5.いわしハンバーグを器に盛り、カレー餡を掛ける。



## 今日の先生

レシピ指導 古都の宿 むさし野  
調理長 富岡 耕司氏

## 古都の宿 むさし野

奈良県奈良市春日野町90  
TEL0742-22-2739



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内