

アジフライハンバーガー

岩国市立岩国小学校 6年：藤川 慶尚



サンドメニューは人気があるため、すぐに取り入れたいと思いました。

また、タルタルソースのマヨネーズをノンエッグマヨネーズにすると、アレルギーの子どももみんな食べることができます。卵が入っていないのに、タルタル感があり美味しかったです。

講評！



使用した県産食材

あじ・ひじき



材料	分量(4人分)	切り方など
アジフライ		
アジ	4切れ	
塩こしょう	少々	
卵	適量	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	
サラダ油	適量	
ひじきのタルタルソース		
ひじき	10g	
コーン(冷凍)	50g	
枝豆(冷凍)	50g	
シーチキン	1/2缶	
[調味料]		
マヨネーズ	大さじ5	
レモン汁	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
すりごま	大さじ1	
塩こしょう	少々	
バンズ	4個	
レタス	4枚	

成分表(1人分)	
エネルギー	436 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	27.6 g
カルシウム	91 mg
鉄	2.0 mg
食塩相当量	1.8 g

作り方

- 1 アジに塩こしょうをふり、小麦粉⇒卵⇒パン粉の順に衣をつけ180℃の油で両面をきつね色になるまで揚げる。
- 2 ひじき、コーン、枝豆はさっとゆで、よく水気を切る。
ボウルにひじき、コーン、枝豆と調味料を入れたらよく混ぜ合わせる。
- 3 バンズの上にレタス⇒ひじきのタルタルソース⇒アジフライの順番にはさめば、完成。

作者のコメント

定番のアジフライに学校で人気のひじきサラダをタルタルソースに見立てて、子供が大好きなハンバーガーにしました。工夫した所は揚げ物にレモン汁を加えて、さっぱりと仕上げた所です。