



## 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。

