



※写真はイメージです。

## バター醤油風味が食欲そそるライスバーガー 鮭のライスバーガー

### 材 料 (4人分)

鮭	4切れ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ3
油	小さじ4
レンコン	80g (1/4節)
酢	適量
A	
オリゴのおかげ	大さじ1
醤油・酒	各大さじ1
サニーレタス	2枚
ごはん	約700g (2合分)
バター	20g
塩	少々
海苔	1枚
七味唐辛子	少々

### 作り方

1. 鮭は皮をとり、1切れを4枚のそぎ切りにし、塩コショウをして片栗粉をまぶす。レンコンは薄切りにして酢水につけ、水気を切る。
2. フライパンに油小さじ2を入れレンコンを炒め、皿に取っておく。Aの「オリゴのおかげ」と醤油と酒を混ぜ合わせる。
3. フライパンに残りの油小さじ2を加え、1の鮭の両面をきつね色に焼く。
4. 余分な油をクッキングペーパーでふき取り、調味料Aを回し入れ、酒につやが出てきたら火を止める。
5. 直径10cmほどの丸い器にラップを敷き、1/8の量のご飯を入れ、上から押して平らに成形したものを8枚作る。
6. フライパンにバターを入れて、5をきつね色になるまで両面焼き、皿に取り軽く塩をふる。
7. 6のご飯に4等分した海苔、レタス、鮭、レンコンをはさみ七味唐辛子をふる。ワックスペーパーなどで包む。