

番号	名 前	作品タイトル
46	畑中 耕一 ハタナカ コウイチ	いかバーグおにぎり

使用する食材・4人分の分量	作り方
のり2枚 つがるロマン4人分 塩 適量 イカ1パイ しょうゆ 適量 みりん 適量 酒 適量	※調理時間約20分 ①イカの身をすり身にする ②小さなハンバーグの形にする。 ③②をしょうゆ、みりん、酒を使っててり焼きにする。 ④おにぎりを作る

おすすめポイント、PRなど

青森県はイカの県です。
 子供にも食べやすいてり焼きにしました。

