

鰹カツとレンコンステーキ のバーガー ～蓮根セット～

塩尻市
仲座海希



材 料

【バーガー】・岩国レンコン ・鰹の切り身(刺身用) ・パン粉
・ゴマ ・レタス ・玉ねぎ ・パン

【ソース】・胡椒 ・醤油 ・白ワイン

作り方

- ①パン粉を胡麻と混ぜておき、薄くスライスした蓮根で挟んだ鰹に衣としてつけて揚げる。
- ②厚めにカットした蓮根をフライパンで焼き、塩胡椒で味付けする。
- ③パンに玉ねぎ、レタス、カツ、レンコンを挟んでソースをかける。

ソース

白ワインと水、玉ねぎを火にかけて醤油と胡椒で味付けする。
付け合わせ

レンコンチップス、レンコンフライ、タルタルソース

工夫 した点

パン粉に胡麻を混ぜて風味と少しの噛見応えを出した。