

輪島てりふぐバーガー



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎醤油	4 g
◎酒	4 g
◎みりん	4 g
◎砂糖	4 g
調合油	適量
レタス	30 g
玉ねぎ	10 g
中華風蒸しパン	

- ①ふぐの照り煮を参照。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③中華風蒸しパンにふぐの照り煮、赤玉ねぎ、レタスをはさむ。

栄養価

エネルギー	229 kcal
たんぱく質	: 19.4 g
脂質	: 2.5 g
炭水化物	: 29.5 g
食塩	: 1.7 g

ポイント

- ✓ふぐの下味漬け込み目安時間 15分～
- ✓中華風蒸しパンと照り煮にしたふぐと相性抜群です。
- ✓中華風蒸しパンは軽い食感なのでペロリと食べることができます。