

行者菜香る～ホタテのもち麦バーガー～

使用した指定食材

行者菜・もち麦・ホタテ



材 料 （4人分）

もち麦	80 g
卵Mサイズ	4個
めんつゆ	小さじ4
牛乳	180ml
片栗粉	54 g
ごま油	小さじ4
ホタテ	12個
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
行者菜	80 g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
白炒りごま	適量
リーフレタス	8枚
トマト（S）	2個
玉ねぎ	80 g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

調理時間 40～60分

前日準備：もち麦は2倍位上の水で浸し、冷蔵庫で一晩保存しておく。

冷凍ホタテは、バットや皿に並べてラップをかけ冷蔵庫で解凍しておく。

- 1、浸しておいたもち麦をザルにあげて水気を切り、沸騰した湯で10分茹で、ザルで湯切りする。
- 2、もち麦バンズを1人分ずつ作る
器に牛乳溶き片栗粉（牛乳大さじ3・片栗粉大さじ1.5）を作り、めんつゆ（小さじ1）、卵1個を加えてよく溶きほぐし、茹でたもち麦（60 g）を加え混ぜ合わせる。
- 3、卵焼き器（約15～18cm）にごま油（小さじ1）を熱し、もち麦卵液を全て流し入れ、蓋をして中火で2分、返して弱火で2分焼く。4枚分焼き、皿に出しておく。
- 4、ホタテを焼いて行者菜ソースを作る
しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、水を合わせておく。行者菜は刻む。
- 5、ホタテはキッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶしてサラダ油で中火で両面軽く焼き、皿に取り出しておく。
- 6、同じ鍋にごま油を熱し、行者菜を加えて30秒～1分さっと炒め、ホタテ同様取り出しておく。
- 7、同じ鍋に合わせ調味料を加え、絶えずかき混ぜ、緩めのとろみをつける。火を止めて、ホタテと行者菜を戻し、さっと絡めたら器に出しておく。
- 8、もち麦バンズに具材を挟む
レタスは一人2枚、トマトは輪切り一人2枚、玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をきっておく。
- 9、もち麦バンズ全体にマヨネーズ（大さじ1/2）を薄く塗り、生地の上半分にレタス、トマト、玉ねぎ、ホタテを順に乗せる。
- 10、バンズを折りたたみ、ワックスペーパーで包む。