

宇都宮駐屯地 ご当地グルメ

「 シャークバーガー」

～ 栃木でお馴染み「もろ(サメの切り身)フライ」～
アレンジレシピ

PRポイント

もろは、腐りにくく保存が効くため、海なし県の栃木では昔から食べる習慣があります。

もろフライは、学校給食でも1番人気！！の魚料理。「隊員にも食べてもらいたい！」という想いから、若い隊員が好きなバーガーにしてみました！

栄養ポイント

もろはささみの魚バージョン！高タンパク・低カロリー食材です。ゼラチン質やコラーゲンも多く、**女性の方や筋トレ好きな自衛官にもおすすめ**♡

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

バーガー用バンズ 1個

【もろフライ】

もろ(さめ切身) 50g

※もろが入手困難な場合は、かじきて代用もOK！

塩・胡椒・小麦粉・卵・パン粉 適量

サラダ油(揚げ油)・ソース 適量

【タルタルソース】

卵・玉葱・パセリ・塩・胡椒・マヨネーズ 適量

【トッピング】

千切りキャベツ・スライスチーズ お好みで

シャークバーガー



作り方

- 1 もろは塩・胡椒で下味を付け、小麦粉、卵、パン粉を付けて油で揚げる。(もろフライ)
- 2 ゆで卵・玉葱をみじん切りにし、調味料と合わせてタルタルソースを作る。
- 3 バーガー用バンズを軽く温め、もろフライにソースをかけ、タルタルソース・千切りキャベツ・チーズをはさめば、出来上がり🍴

フライドポテトを添えて…

洋食度UP ♡