

ほし ジャンボ乾しいたけフライのハンバーガー



お肉の代わりに乾しいたけを使ったヘルシーなハンバーガーです。

肉厚な乾しいたけを使うことで、しっかりした噛み応えと旨味が生まれ、まるでお肉のような食感に！

代わりに別レシピ「香福茸のふっくらチーズフライ」を挟んでもおいしいですよ。

乾しいたけを戻した戻し汁は、出汁として付け合わせのスープなどに使ってください。

〔材料〕 2個分

- 乾しいたけ(ジャンボ) 2枚
- バンズ(お好みのパン) 上下各2個
- キャベツ(千切り) 20g
- 小麦粉・卵・パン粉(カツ用)
- バター(食塩不使用) 10g
- 練りからし 4g
- すりごま(白) 6g
- とんかつソース 30g

★★とんかつソース(中濃ソース40g、ウスターソース10g、トマトケチャップ10gハチミツ5g)

〔作り方〕

- ① 密封袋やタッパーにジャンボ乾しいたけとしっかりつかる程度の水を入れて、冷蔵庫で一晩もどす。
- ② ①の傘に十字に切り目を入れ塩こしょうし、小麦粉・卵・パン粉をまぶして、170℃の油でパン粉がうっすら色づくまでじっくり揚げる
- ③ バンズは横に切り断面にバターを塗り、片方にはバターの上からしを塗る
- ④ バンズにキャベツのせんぎりをのせとんかつソースとすりごまを上にかけるその上に椎茸カツを乗せバンズをのせる