

1位「ボリューム満点！  
ツナと豆腐のバーグイングリッシュマフィン」



【材料】

- ☆まぐろ中落ちなど 100g
- ☆木綿豆腐 1/2丁
- ☆しいたけ 1個
- ☆ネギ(白い部分) 5センチほど
- ☆すりおろし生姜 小さじ1/4
- ☆醤油 小さじ1
- ☆片栗粉 大さじ1
- ☆塩・胡椒 少々
- イングリッシュマフィン 2個分
- ゴールドンキュウイ 1個
- トマトレリッシュ 適量
- リーフレタス 適量
- 焼き用油 適量

**【手順】**

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切っておく
- ② しいたけ、ネギをみじん切りにし、まぐろの中落ちを包丁で叩いて切る
- ③ ①、②と☆マークを全てボールに入れてよく混ぜ合わせる
- ④ フライパンに油を熱し、ハンバーグの要領で③を両面焼き、焼き目がついたら、耐熱容器に入れてラップをし、2分加熱する
- ⑤ ゴールデンキュウイを10枚ほどに輪切りにし、レタスは洗って水気をふく
- ⑥ イングリッシュマフィンをトースターで焼き、トマトレリッシュを薄くぬる
- ⑦ ⑥にレタス、ゴールデンキュウイ、焼いた④を順に乗せれば出来上がり

**【作者PRポイント】**

スーパーで売っている安い中落ちを使って魚ハンバーグを作り、火を通す事で魚独特の風味を抑え、ゴールデンキュウイの酸味プラス甘みで緩和。ケチャップではなく食感のあるレリッシュを使い、魚が苦手な人でも食べられるようにしました。豆腐を使うことで全体的に柔らかく、小さな子供から年配の方まで、広い年齢層の方に食べられるようにしたのがポイントです。

**キョクヨー商品詰め合わせ 5 品を贈呈します。**

- ・ボイルたらばがに
- ・北海道産いくら醤油漬
- ・指宿直送 桜島溶岩で焼き上げたカツオタタキ
- ・海老フライの極
- ・タルタルソース入りえびカツ