

メカジキバーガー

(2025年11月25日放送)

■材料: (2人分)

バンズ2個、メカジキ1切れ、酒小さじ1、すりおろしにんにく1/2片分、薄力粉大さじ1、塩コショウ少々、レタス適量、オリーブオイル適宜

レモンマヨネーズソース…マヨネーズ大さじ2、粒マスタード・レモン汁・はちみつ各小さじ1/2

■作り方

1.メカジキは半分に切り、酒・すりおろしにんにく・塩・こしょうで下味をつける。

2. レモンマヨネーズソースの材料をすべて合わせておく。

3. フライパンにオリーブオイルを多めにひき、薄力粉をつけたメカジキを揚げ焼きする。両面きつね色に焼けたら、パンにレタス、メカジキ、レモンマヨネーズソースを挟んだら出来上がり。

※油の量は小さじ1～2で大丈夫です。

