

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 野菜の端材等も使用でき、食品ロスに配慮。

Ethical  
Recipe

## あじバーグドリア

### 【作り方】

- ① アジは3枚におろし、皮をはがす。
- ② フードプロセッサーにアジと①を全部入れて混ぜる。
- ③ ②をフライパンで焼いてアジバーグを作る。
- ④ 熱いご飯にケチャップを入れて混ぜて器に盛る。
- ⑤ 鍋にバター、小麦粉を入れて弱火で炒め、牛乳を少しずつ加え、焦げないように注意してホワイトソースを作る。
- ⑥ ④のケチャップライスに⑤のホワイトソースをかけて、③のアジバーグをのせる。
- ⑦ チーズをのせ、オーブンで焼き目がつくまで焼く。

### 材料(1人前)

小アジ	1匹
① 人参	適量
① 玉ねぎ	1/8個
① 大葉	1枚
① ショウガ	少々
① 塩こしょう	少々
① コンソメ(顆粒)	少々
バター	20g
小麦粉	15g
牛乳	50cc
ご飯	100g
ケチャップ	適量
ピザ用チーズ	30g

エシカル  
ツナガル  
山口県