



ふわふわさば缶バーグ



●ハンバーグが崩れないように、食材の余分な水分をしっかり切ることがポイント！

●きのこや野菜をたっぷり使った「あん」をかけてもおいしいです♪

●さばは、血液をサラサラにするEPAと、脳の働きをサポートするDHAを豊富に含みます！

材料(4人分)

・さば水煮缶	1缶	【タレ】	
	(150g)	★しょうゆ	大さじ2
・木綿豆腐	200g	★みりん	大さじ2
・パン粉	大さじ3	★酒	大さじ2
・こねぎ	30g	★酢	大さじ1
・おろししょうが (チューブ)	1cm		
・こしょう	適量		
・大根おろし	100g		
・サラダ油	適量		

作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りする。(急ぐ場合は、キッチンペーパーに包み、電子レンジで1分程度加熱する。)★の調味料を合わせておく。
- ② ボウルに①・サバ水煮缶・パン粉・こねぎ・おろししょうが・こしょうを入れてよく混ぜ、小判型に形を整える。
※水分が多い場合は片栗粉(分量外)を適量入れ、調整する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面に焼き目がつくまで焼く。焼きあがったら一度皿に取り出し、同じフライパンでタレを軽く煮詰める。
- ④ 皿に盛り付け、大根おろしを添えてタレをかけて完成。

エネルギー：224kcal 塩分：1.2g 野菜の量：32.5g

石巻市食育