

## レシピ名：サバのツクネハンバーグ

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
サバ（三枚おろし）	半尾	もめんどうふ	半丁
ねぎ	1/2本	片栗粉	大さじ2
しそ	5枚		
みそ	大さじ1		
塩	一つまみ		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①サバの身を皮からスプーンでとる。とった身を包丁でミンチにする
- ②とうふをキッチンペーパーにくるみレンジで600Wで1分温める
- ③ねぎとしそをみじん切りにする
- ④ ①と②と③をボールに入れ、片栗粉と塩を入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑤一口大に形をととのえ170度の油できつね色になるまで揚げる

### 調理のポイント・コツ

混ぜ合わせる時は、とうふが少し残るくらいにする。

### レシピの生い立ち・コンセプト

魚嫌いな子でも食べられるように揚げ物にしました。

### 料理イメージ



学校名

向陽小学校 5学年

氏名

花釜 瑞紀（はながま みずき）さん