

## レシピ名：おばあちゃんのサケバーグ

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
生サケの切り身	1切れ	ケチャップ	大さじ2
卵	4分の1個	中濃ソース	大さじ1
パン粉	大さじ3	さとう	大さじ2
豆腐	70g		
塩こしょう	少々		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①サケの皮と骨をとってみじん切りにして包丁でたたく。
- ②たまご、パン粉、とうふ、①を塩、こしょうとあわせて混ぜる。
- ③食べやすい大きさのごはん形にする。
- ④フライパンに油をひいて、③のタネを並べて両面に焼き色をつけたら、ふたをして弱火で3～4分むし焼きにする。
- ⑤耐熱ボウルにソースの材料を入れて20秒あたためスプーンでよく混ぜる。
- ⑥好みの野菜を添えて、ソースをかけて完成

### 調理のポイント・コツ

サケをみじん切りにするときはやりすぎない。少しサケがゴロゴロしている粗みじん切りにする。  
ソースあまめが好きな人はさとう多めにいれてもおいしいです。

### レシピの生い立ち・コンセプト

魚が苦手なおかあさんが子どものおばあちゃんに作ってもらっていた、大好きなおかずだと言っていました。私も一緒に作って食べてみてすごくおいしかったです。

### 料理イメージ

