

## レシピ名：サバ缶と豆腐のハンバーグ

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
木の屋水産のサバ缶		パン粉	大さじ2
もめん豆腐	150 g	すりおろししょうが	小さじ1
たまねぎ	50 g	塩こしょう	少々
にんじん	20g	大根おろし	適量
大葉	2枚	ミニトマト	2個
		ポン酢	適量

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①たまねぎ、にんじん、大葉をみじん切りにする
- ②もめん豆腐をキッチンペーパーに包んで皿にのせ3分間チンする
- ③チンした豆腐とサバ缶を細かくなるまでフォークでほぐしてボウルで混ぜる
- ④ボウルにパン粉、すりおろししょうが、みじん切りにした野菜を加えてハンバーグの形に成形する
- ⑤フライパンに油をひき、中火で両面に焼き色がつくまで焼く
- ⑥ハンバーグを皿にのせ、大葉、大根おろし、ミニトマトを飾ってポン酢をかけたら完成！

### 調理のポイント・コツ

豆腐の水気をよくとる。

### レシピの生い立ち・コンセプト

そのまま食べてもおいしいサバ缶を使って何かできないかと思い、大好きなハンバーグをつくってみました。  
あぶらっこいサバとの相性を考えてさっぱりとした豆腐をつかいました。

### 料理イメージ

