

鰯と豆腐のハンバーグ

【材料4人分】

| | | | |
|--------|-------|------|------|
| いわしすり身 | 150g | 大根 | 120g |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 | あさつき | 少々 |
| たまねぎ | 80g | 青じそ | 少々 |
| 根深ねぎ | 50g | 味ぽん | 大さじ2 |
| 白いりごま | 2g | | |
| 干しひじき | 2g | | |
| 卵 | 1.5個分 | | |
| おろし生姜 | 少々 | | |
| 塩、こしょう | 少々 | | |
| サラダ油 | 大さじ1 | | |

【作り方】

- ①たまねぎ、根深ねぎはみじん切りにする。
- ②木綿豆腐は水きりをしておく。干しひじきは戻す。
- ③いわしと①、②、とき卵、おろし生姜、塩こしょうを混ぜ、こねて円形に整える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で両面焼く。
* 焼きあがりに照り焼きたれ(醤油1、みりん0.3、酒0.3、砂糖0.3、おろし生姜)を塗ってもよい。
- ⑤焼きあがったハンバーグに青じそ、大根おろし(ポン酢であえる)をのせ、小口切りのあさつきをちらす。



【栄養価】

エネルギー 203kcal
カルシウム 103mg

【ポイント】

・魚嫌いでも、ねぎ、生姜を加えることで美味しくお召し上がりいただけます。