

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。