



さんまの和風ハンバーグ

H20 箕輪南小学校



- 〈献立〉
- ・栗ご飯
 - ・さんまの和風ハンバーグ
 - ・千切り野菜のサラダ
 - ・きのこのスープ
 - ・りんご
 - ・牛乳

おすすめ
ポイント

旬の味、さんまをミンチにし、しょうが・青じそを混ぜてハンバーグにしました。大根おろしでさっぱりと食べられます。

■材料 /4 人分

A	さんま	2 尾
	絹ごし豆腐	120g
	ひじき	4g
	玉ねぎ	60g
	青じそ	4 枚
	しょうが	2.8g
	卵	12g
	薄口しょうゆ	16g
	塩	1.2g
	片栗粉	12g
	サラダ油	8g
	大根	160g
	ポン酢	12g

■作り方

- ① 豆腐の水気を切る。30分おく。
- ② ひじきを水に浸して戻す。
- ③ 玉ねぎを刻んで水にさらし水気を切る。
- ④ 青じそをみじん切りし、しょうがも皮をむきみじん切りにする。
- ⑤ さんまを3枚におろし皮をはぎ、包丁でミンチにする。
- ⑥ Aの材料をこねて小判型に形を作る。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を焼く。
- ⑧ 大根をすりおろして、大根おろしを作り、ハンバーグにのせる。
- ⑨ 上からポン酢をかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 200kcal たんぱく質 10.4g 脂質 13.9g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 1.3g