



さば缶とり肉ハンバーグ

R1 箕輪東小学校



〈秋の食材
魚こくふくメニュー〉

- ・ご飯
- ・さば缶とり肉ハンバーグ
- ・りんご / クランベリー / ナッツのサツマイモ マッシュ
- ・地元野菜のすいとん汁
- ・ミニトマト
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

魚が苦手な兄弟のために考えたメニューです。マヨネーズを加えることで魚の臭みが消され、好きなれんこんを入れて食べやすくしました。

■材料 / 4 人分

A	さば缶	80g
	絹ごし豆腐	40g
	はんぺん	40g
	卵	10g
	鶏ひき肉	60g
B	れんこん	40g
	塩	1.2g
	こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ1強
	パン粉	20g

■作り方

- ① さば缶は汁気を切る。
豆腐も水分を切っておく。
- ② れんこんは大きめのみじん切りにする。
- ③ Aの材料をフードプロセッサーでクリーム状にする。
- ④ ③に鶏ひき肉とれんこん、Bの調味料を混ぜて4等分し成形する。
- ⑤ フライパンで焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 137kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.8g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.8g