



魚の缶詰は骨ごと食べられて、カルシウムもたっぷり♪

サバ缶のハンバーグ山椒風味 きのこあんかけ

～サバ缶のハンバーグ山椒風味 きのこあんかけ～

【材料（2人分）】

A	サバ水煮缶	1缶（汁含み190g）	B	きのこあんかけ	
	豆腐（木綿）	150g		しめじ	50g
	玉ねぎ	1/4個		えのきだけ	50g
	溶き卵	1/2個分		酒	大さじ ¹ / ₂
	パン粉	大さじ2		しょうゆ	小さじ1
	粉山椒（こしょうでも可）	少々		片栗粉	小さじ1
	塩	少々		水	小さじ2
	サラダ油	大さじ ¹ / ₂		青じそ	3枚
		トマト	1/2個		

1人分は
 エネルギー：290Kcal
 食塩相当量：1.5g

食推さんの
おうちでヘルシークッキング®
 やさしお
 ベジ増しレシピ

減塩のポイント
 山椒の風味

野菜 約75g
 トマト、玉ねぎ

【作り方】

1. サバ缶はサバの身と汁に分ける。玉ねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパーで包み、水切りしておく。
2. サバの身とAの材料をボウルに入れて混ぜる。4個に分けて形を整える(2個/1人)。
3. フライパンに油を熱し、2を入れ、弱めの中火で蓋をして、両面それぞれ3分焼く。
4. しめじとえのきだけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきだけは3等分に切る。
5. サバ缶の汁に水（分量外）を足して100mlにし、小鍋に入れる。酒と4を加え、蓋をして3～4分煮る。しょうゆで味を調べて、混ぜ合わせたBを加えとろみをつける。焼きあがった3にかけ、青じその千切りとくし形に切ったトマトを添える。

