

さっぱり味のさば缶バーグ

～さば缶ですぐにできる。子どもも大好き～



1人分 147kcal
塩分 0.8g
カルシウム 123mg

材 料（4人分）

にんじん	80g	さっぱりトマトソース	
エリンギ	80g	トマト	150g
玉ねぎ	60g	大葉	4枚
さば水煮缶	1缶（140g）	フルーツビネガー	
はんぺん	1枚（120g）	（※リンゴ酢等お好みで）	
片栗粉	大さじ1（9g）	大さじ1（15g）	
サラダ油	小さじ2（8g）	ブロッコリー（茹で）	60g
		サニーレタスやサラダ菜	
		適宜	

作り方

- ① にんじん、エリンギ、玉ねぎは、それぞれみじん切りにし、電子レンジ600Wで3分程度加熱する。
- ② さば缶は汁を切り、ボウルに入れ木べらで細かくほぐし、①を加え混ぜ合わせる。
はんぺんを加えて、よく混ぜ合わせる。
生地の固さをみて片栗粉を加え調整し、4等分し小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ中火で、両面に少し焼き色がつくくらい焼く。
- ④ ソースをつくる。
トマトは1センチの角切り、大葉はみじん切りにし、好みのフルーツビネガーを加えて、軽く混ぜ合わせる。
ハンバーグを盛りつけ、茹でブロッコリーとサニーレタスを添え、ソースをかける。