

さば缶と豆腐の簡単ハンバーグ



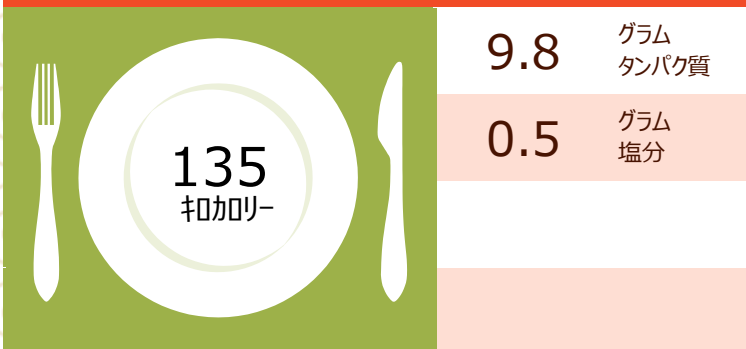
材料（3人分）

さば（みそ煮缶詰・固形）	120g
木綿豆腐	150g
青ねぎ	10g
しょうが（すりおろし）	3g
パン粉	6g
油	少々
青じそ	3枚
おろし大根	適量

作り方

- ① さばみそ煮缶詰はざるに出し、煮汁を切っておく
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ（500W）で3分ほど加熱する底が平らな平皿などの重石をのせてしばらく時間をおき、しっかりと水切りを行う
（水切り不十分の場合は成形が難しい）
- ③ ボウルに①②、みじん切りにした青ネギ、すりおろししょうが、パン粉を入れて手で混ぜ合わせる
- ④ ③を3等分にしてハンバーグの形に成形する
- ⑤ フライパンに油をひき、弱火で両面焦げ目がつく程度に焼く
- ⑥ 皿に青じそを敷き、⑤をのせ、おろし大根をのせる

栄養量（1人前あたり）



レシピのタグ

さば缶、豆腐、ハンバーグ、簡単

さつまいもと果物のサラダ



材料

さつまいも	150g
白桃（缶詰）	90g
A *クリームチーズ	30g
*ヨーグルト	30g
*砂糖	4.5g
*レモン汁	1.5g
レーズン	適量

作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水に浸けてアクを抜く
- ②鍋で①をやわらかくなるまでゆでて粉ふき状にする
- ③白桃を一口大に切り、Aと混ぜる
- ④③にさつまいもを入れて合わせる
- ⑤器に盛り付け、レーズンを飾る

栄養量（1人前あたり）



132
kcal

1.9 グラム
タンパク質

0.1 グラム
塩分

レシピのタグ

さつまいも、くだもの、サラダ