

家計の味方さ・バーグ



さば缶と豆腐でたんぱく質がとれる
食べごたえのある一品です。生姜と
みそで、臭みも気になりません。

レシピ考案者

くすりの福太郎
管理栄養士

篠原萌々佳

1人分

たんぱく質・・・28.7g 塩分・・・2.3g
野菜摂取量・・・73g エネルギー・・・375kcal

材料(2人分)

さば水煮缶 1缶 (190g)
木綿豆腐 1/3丁 (100g)
玉ねぎのみじん切り 1/2個分 (95g)
溶き卵 1個分
乾燥パン粉 大さじ4
A おろししょうが(チューブ) 小さじ1・1/2
みそ 小さじ1
「ピュアセレクト®マヨネーズ」 小さじ1
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 小さじ1
「AJINOMOTO オリーブオイル」 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ2/3
レタス 1枚
ブロッコリー(ゆでたもの) 1房

作り方

- ①さば、豆腐は水気をきり、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②ボウルに①のさば・豆腐、玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ合わせ、タネを作る。4等分に分け、小判形に形を整える。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②のタネを入れて3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し3分ほど焼く。
- ④器に盛り、ケチャップをかけ、レタス、ブロッコリーを添える。