

コロナに負けるなレシピ集【魚料理⑥】

さわらハンバーグ（4人分）

■材料		《作り方》
さわら（さごし）	160g	① 鍋に湯を沸かし、豆腐を手でつぶしながら入れて2～3分茹で、ざるにあげ冷ましておく。 ② 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにする。たこは0.5cm 角に切る。 ③ 玉ねぎを耐熱皿に入れ、バターをのせて電子レンジで約2分加熱する。全体を混ぜてそのまま冷ます。 ④ さわらは皮と小骨を除いて包丁で細かくたたく。 ⑤ ボウルにさわらと塩を入れて、粘り気が出るまで手でよく練る。 ⑥ ⑤に豆腐と卵を入れてよく混ぜ、たこ、玉ねぎ、れんこん、にんにく、こしょうも順次加えてよく混ぜる。 ⑦ ⑥を4コに分けて好みの形に整え、サラダ油を流したフライパンに並べて強火で焼き色をつけ、火を弱めて蓋をし、表面が白っぽくなるまで2～3分焼く。再び火を強め、裏返して同様に焼く。 ⑧ 器に盛り付け、ソースの材料を合えて添える。
たこ	60g	
木綿豆腐	80g	
玉ねぎ	80g	
れんこん	100g	
卵	1/2 個	
にんにく	5g	
塩	3g	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1	
バター（玉葱用）	小さじ1	
◆ソース		
ケチャップ	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
1人分の栄養成分		
エネルギー	160kcal	
たんぱく質	13.6g	
脂質	7.3g	
炭水化物	9.0g	
食物繊維	1.1g	
食塩	1.5g	

（出典元：公益社団法人岡山県栄養士会）

