

こまちゃんおすすめレシピ



主菜 ☆ おさかなバーグ

エネルギー 152kcal/食塩相当量0.59

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

さばの水煮缶	1缶
はんぺん(減塩) 1枚→	100g
大葉	5枚
玉ねぎ	1/2個
小町ふ	15g
おろししょうが	1片(15g)
卵	1個
油	大さじ1
サニーレタス	4枚

作り方

- ①さばは軽く水気を切る。
- ②はんぺんは袋の中で崩す。小町ふも崩しておく。
- ③大葉はせん切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ビニール袋に①・②・③・生姜、卵を入れ、よく混ぜる。4等分に分け、ハンバーグ型に整える。
- ⑤フライパンに油をしき、④を両面焼き、サニーレタスを添える。

ワンポイント：お魚な苦手な方にもおすすめです。はんぺんを加えることでやわらかい食感になります。