

骨ごとお魚の豆腐ハンバーグ

材料（4人分）

| | | |
|---------|-------------|-----|
| 鮭（水煮缶詰） | 1缶（150g） | |
| 木綿豆腐 | 150g | |
| 卵 | 1個 | |
| パン粉 | 1/2カップ（20g） | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| 付け合わせ | オクラ | 4本 |
| | 長芋 | 40g |
| | にんじん | 40g |
| | 大根おろし | 80g |
| | かいわれ大根 | 適量 |
| ポン酢 | 小さじ4（20g） | |

エネルギー
148kcal

たんぱく質
9.9g

塩分
0.6g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

付け合わせは何でもOKです。
旬のものを合わせましょう。

作り方

- ① ボウルに水切りした鮭・木綿豆腐と、卵・パン粉を入れ、鮭の骨を押しつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分し、小判形に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼いて、弱火で中まで火を通す。
- ④ オクラはへたとがくを外し、さつと茹で、斜め半分に分ける。長芋は皮をむいてひと口大に切り、やわらかく茹でる。にんじんは型抜きし、やわらかく茹でる。※それぞれラップで包んで電子レンジで加熱してもよい。
- ⑤ 器に③のハンバーグを盛り、大根おろし・かいわれ大根をのせ、④の野菜を添え、食べる直前にポン酢をかける。



子どもたちの『おてつだいポイント』

材料よく混ぜ合わせて、たねを作るのがポイント。しっかり混ぜるようお手伝いしましょう。

