

サバ缶のハンバーグきのこあんかけ



★材料（2人分）	
サバ水煮缶	1缶（190g）
木綿豆腐	150g
たまねぎ	1/4個
溶き卵	1/2個分
パン粉	大さじ2
粉山椒 （またはこしょう）	少々
塩	少々
サラダ油	大さじ1/2
しめじ	50g
えのきたけ	50g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
B	片栗粉
	水
	青じそ
	トマト

《1人分栄養価》

エネルギー	290kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	15.5g
食塩相当量	1.5g

サバ缶は骨ごと食べられて
カルシウム補給にも！

★作り方

- ①サバ缶は身と汁に分ける。たまねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパーで包み、水切りしておく。
- ②Aの材料をボウルに入れて混ぜる。4つに分けて形を整える。
- ③フライパンに油を熱し②を入れ、弱めの中火で蓋をして、両面それぞれ3分間焼く。
- ④しめじとえのきたけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは3等分に切る。
- ⑤サバ缶の汁に水（分量外）を足して100mlにし、小鍋に入れる。酒と④を加え、蓋をして3～4分煮る。しょうゆで味をととのえて、混ぜ合わせたBを加える。焼きあがった③にかけ、青じその千切りとくし形に切ったトマトを添える。