しょくっきんぐ

防災対策
「今からできる食品の備蓄」

日々のストックとしても、非常食としても使える「サバ缶」。
今回は味噌煮缶をひき肉の代用として使います。

【サバ缶で作るハンバーグ】

【材料(4人分)】
- サバ味噌煮缶詰……1 缶(190g程度)
- 木綿豆腐……200g
- たまねぎ……40g
- にんじん……40g
- 油(炒め用)……小さじ1
- パン粉……1 カップ
- おろししょうが……4g
- 油……大さじ1

サバ缶は水煮缶に変えて作ることもできます。
その際には醤油とみりんを同量の割合にしてタレを作り、照り焼きのようにして下さい。

【作り方】
① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて 600w電子レンジで 3 分加熱して水切りをする。
② たまねぎとにんじんは、みじん切りにする。フライパンに油(小さじ1)をひき、炒めておく。
③ ボウルに①、②、サバの味噌煮缶詰、パン粉、おろししょうがを入れてよく混ぜ、4 等分にして形を作っておきます。
④ フライパンに油(大さじ1)をひき、③を入れて両面焼いたら出来上がり。
※味噌煮缶で味がしっかりとしているのでソースは必要ありません。

【1人分の栄養価】　エネルギー:227kcal／
たんぱく質:13.2g／脂質:13.8g／食塩相当量:1.0g

岡谷市健康推進課