

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 177

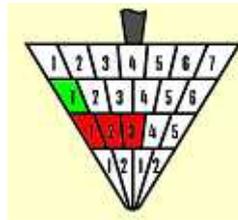
1人分の栄養価

イカサマバーグ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜3つ

エネルギー	524 kcal
タンパク質	32.8g
脂質	31.8g
塩分	7.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

さばの切り身... 200g程度
 いかの塩辛 75g
 長ネギ... 1/2本
 生姜... 2片
 大根... 1/6本
 青じそ... 2枚

白みそ... 大さじ3~4
 マヨネーズ... 大さじ3~4
 小麦粉... 適量
 パン粉... 適量
 サラダ油... 適量
 ポン酢... 適量



レシピ提供者から...
ひとこと

さばは3枚におろして、
半身を2枚使います。



作り方

さばは皮をむき、フードプロセッサーに入れミンチにする。長ねぎと青じそはみじん切りにする。さばのミンチをボウルに入れて、生姜汁を入れて混ぜる。キッチンペーパーに を包み、流水で洗い、水気を絞る。水気を絞ったさばのミンチをボウルに入れて、いかの塩辛を入れ、混ぜ合わせる。さらに長ネギのみじん切りを入れて混ぜ合わせ、白みそ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。小麦粉、パン粉を適量入れて、丸めて平らに成型する。油を引いたフライパンに を入れ、両面に焦げ目がつくまで焼く。のハンバーグを皿に盛り付け、ハンバーグの上に青じそをちらし、その上に大根おろしとおろし生姜を別々にのせて、全体にポン酢をかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。