

3月21日(金)



## 10 鮭と豆腐のハンバーグ

献立作成者： 松谷 千恵美 (栄養調理センター 栄養士)

鮭と豆腐を使ったヘルシーなハンバーグです。

1人分 エネルギー161 kcal タンパク質 13.5 g 塩分 0.6 g

### ■ 材料 (2人分) ■

鮭	2切
押し豆腐 (なければ木綿豆腐)	1/5丁
玉葱	1/4
パセリ (パセリ粉でも可)	少々
パン粉	こさじ2
鶏卵	1/2ケ
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
ソース	
ピクルス	2枚
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	小さじ2
粒マスタード	少々
レモン汁	小さじ2/3
塩・こしょう	少々
サニーレタス	2枚
プチトマト	2個



### ■ 作り方 ■

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み、水切りをしておく。
- ② みじん切りにしたピクルスとソースの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、みじん切りにした玉葱を透き通るまで炒める。
- ④ 鮭は骨と皮を除き、包丁で細かく刻んだ後、たたく。(フードプロセッサーでもOK)
- ⑤ ボールに押し豆腐を入れ、つぶす。
- ⑥ ④に鮭、玉葱、みじん切りにしたパセリ、パン粉、鶏卵、塩こしょうを入れ、良く混ぜる。
- ⑦ 小判型に成形する。
- ⑧ フライパンにサラダ油を熱して、中火で3分程焼く。軽く焦げ目がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分くらい蒸し焼きにする。裏面にも焦げ目がついたら、火を止める。
- ⑨ 皿に盛付け、ソースをかける。サニーレタス、プチトマトをトッピングして出来上がり。

■ ポイント ■ タネがやわらかすぎる場合は、パン粉を足してください。

■ 応用 ■ 照りだれ、ポン酢、大根おろしなど和風のたれをかけても良く合います。