



10 鮭と豆腐のハンバーグ

● 材料（2人分） ●

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

● 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。



タネがやわらかすぎる場合は、
パン粉を足してください。

