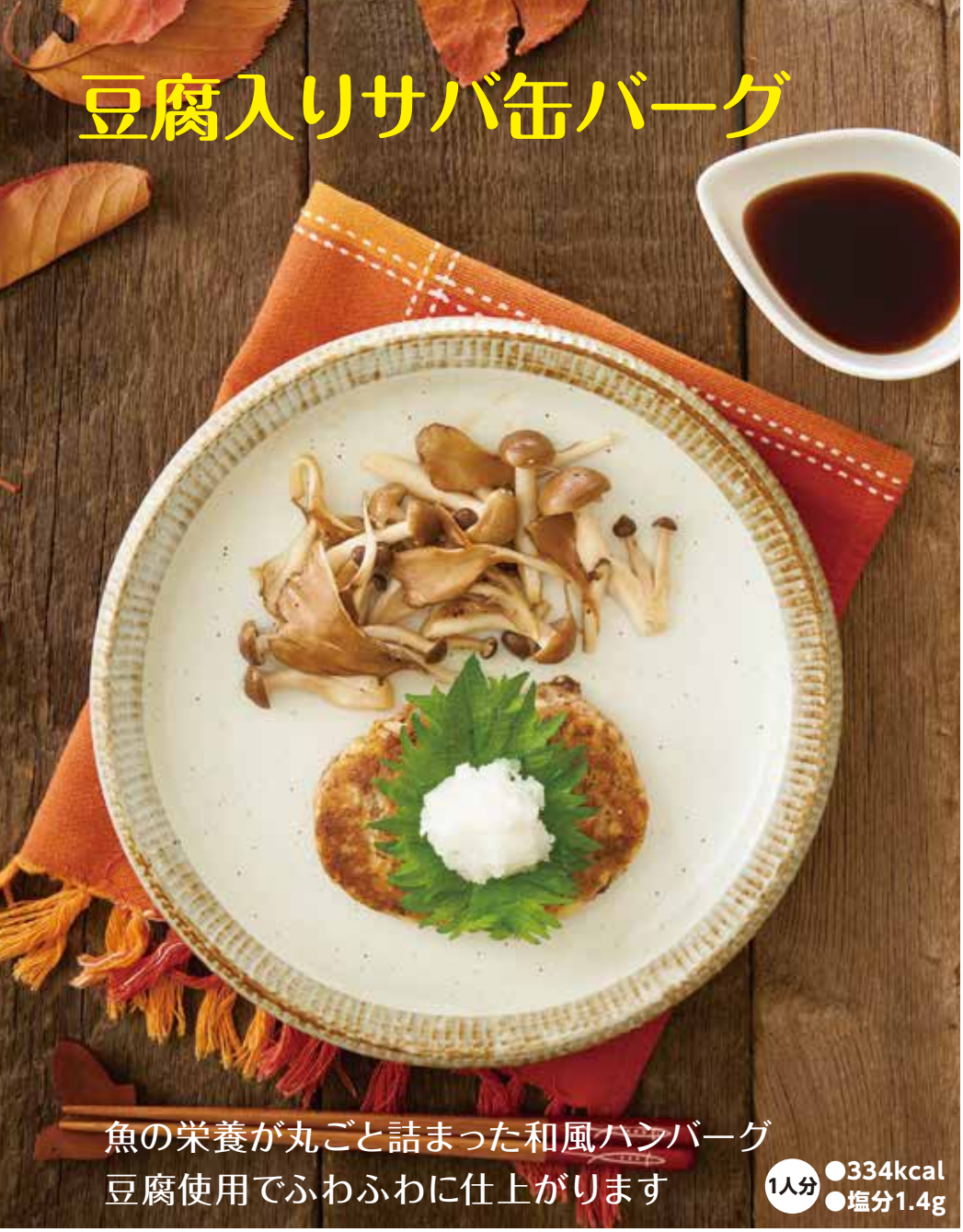
豆腐入りサバ缶バーグ



魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ
豆腐使用でふわふわに仕上がります

1人分 ●334kcal ●塩分1.4g

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

• 料理制作 •
料理研究家・栄養士
今別府靖子

• 撮影 •
今別府紘行

材料（2人分）

サバ水煮缶 …… 1缶
木綿豆腐 …… 1/2丁（150g）
A
- すりおろししょうが（チューブ可） 小さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- パン粉 …… 10g（約1/4カップ）

サラダ油 …… 大さじ1
大根おろし …… 適量
大葉 …… 2枚
ポン酢 …… 適宜
～きのこソテー～
まいたけ …… 1パック（100g）
しめじ …… 1パック（100g）
塩、こしょう …… 各適量

作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパー（2枚重ね）に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ（500w）で約3分加熱する Point❶。サバ水煮缶は汁気を切る。
2. ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる Point❷。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2～3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
4. 3のフライパンにサラダ油適量（分量外）を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

＊木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し（接する部分が平らな皿など）をのせて30～60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。

しょうが

しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するなら生のしょうががおすすめですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

＊ ＊ ＊

Point❶ 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。

Point❷ たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

COLUMN アマビエとは？

STOP! 感染拡大 — COVID-19 —

アマビエは江戸時代の熊本に現れたとされる、疫病を予言し人々を守るとされる妖怪で、目撃した役人に「病がはやったら私の写し絵を人々に見せよ」と言い残したとされています。その話がSNS上で広まって、イラストを描く人が続出したり、アマビエの知名度が急上昇しており、厚生労働省が新型ウイルス感染症の拡大防止の啓発アイコンに採用するほどまでになりました。

発行 彩企業年金基金 〒330−0851 さいたま市大宮区櫛引町1−3 TEL 048−652−1260（代）