

さば缶バーグ

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|------------|------|---|
| さば水煮缶 | 360g | ① さば水煮缶は水気をきってボールに出し、身と骨と一緒に細かくほぐす。Bの野菜は千切りにする。 ② さばとAの材料を全部加えて、よく混ぜ合わせる。 ③ ②にBの野菜を入れて混ぜる。野菜をまとめるように楕円形に8個の形をつくる。 ④ フライパンに油を敷いて、たねを並べ、蓋をして、野菜がやわらかくなるまでじっくりと両面を焼く。 |
| A/ 味噌 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 卵 | 1個 | |
| パン粉 | 30g | |
| 土生姜(みじん切り) | 20g | |
| B/ 玉葱 | 100g | |
| 人参 | 40g | |
| ごぼう | 30g | |
| 青じそ | 5枚 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |

ごぼうのサラダ

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|--------------|-------|--|
| ごぼう | 90g | ① ごぼうは細い千切りにし、水にはなしてアクを抜く。人参も細い千切りにし、水にはなしてパリッとさせる。 ② フライパンに水気をきったごぼうと牛乳を入れて、水分がなくなるまで炒り煮にする。 ③ ボールに②のごぼうと人参、汁気をきったコーン缶を入れてAの調味料で和える。好みに七味唐辛子をかける。 |
| 人参 | 30g | |
| 牛乳 | 100cc | |
| コーン缶(ホール) | 70g | |
| A/ プレーンヨーグルト | 大さじ4 | |
| マヨネーズ | 大さじ2 | |
| 塩 | 少々 | |
| レモン汁 | 少々 | |
| 七味唐辛子 | 適量 | |

