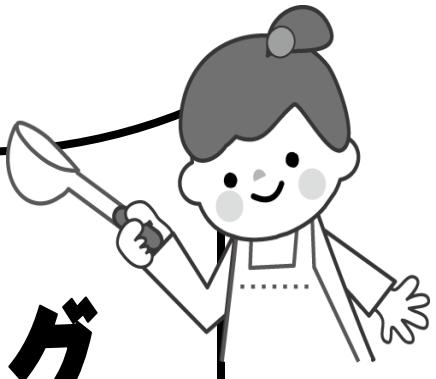


いかとさんまのハンバーグ



【材料】(2人分)



いか 1ぱい
さんま 1匹
しろ白ねぎ 4分の1本
しお塩こしょう 少々
ごま油 少々

☆

しょうが	2片
パン粉	2分の1カップ
みそ	おお大きさじ2分の1
さけ	おお大きさじ1
かたくり片栗粉	おお大きさじ1

- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは3枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、しお塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

よくいく
食育レシピコンテスト おうば
応募304通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

