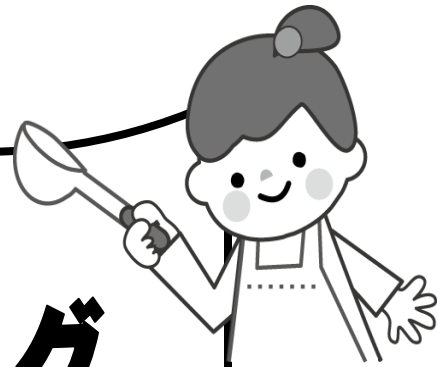


いかとさんまのハンバーグ



【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 大さじ 2 分の 1	
お酒 大さじ 1	
かたくり 片栗粉 大さじ 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。
- ② しろ 白ねぎはみじん切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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。

食育レシピコンテスト 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

