



お魚ハンバーグ(サバ)

作り方(4人前)

サバ(水煮缶詰) 250グラム

絹豆腐 180グラム

長ねぎ 1/2本

●おろししょうが 小さじ1

●食塩 少々

●白こしょう 少々

●卵 1個

パン粉 30グラム

ウスターソース 大さじ1

トマトケチャップ 大さじ2

作り方

① サバと豆腐を手等で滑らかになるまで、ほぐす。(サバの骨も一緒に入れて大丈夫です。)

② 長ネギをみじん切りにする。

③ ①のサバ・豆腐と②のネギを合わせ、●の調味料を加えてよく混ぜる。

④ パン粉を③に入れ、よく混ぜる。

⑤ クッキングシートを敷いた天板に、④を平らになるように広げ、予熱したオーブンに220℃で15分焼く。

⑥ ウスターソースとトマトケチャップを合わせたものをかけたら、完成です♪