

～鮭の切り身をハンバーグにして食べやすく！～

サーモンバーグ



<作り方>

- 1 鮭はみじん切りにします。
- 2 たまねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ、蓋またはラップをふんわりとかけ、600Wで30秒ほど加熱して粗熱を取っておきます。
- 3 ボウルに1と2とパン粉、牛乳、溶き卵、塩を加えてよく混ぜ、小判形に整えます。
- 4 加熱したフライパンにサラダ油をひいて、3を両面焼きます。

【和風あんを作る】

- 5 だし汁にみりん、しょうゆを加えて加熱します。
- 6 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- 7 4のサーモンバーグにあんをかけたら出来上がりです。

材料（4人分）

生鮭（皮なし）	240g
パン粉（乾）	大さじ5杯
牛乳	大さじ2杯
卵	1/3個
たまねぎ	120g
塩	少々
サラダ油	少々
【和風あん】	
出汁（鰹昆布）	80g
みりん	大さじ1/2弱
しょうゆ	大さじ1/2弱
片栗粉	小さじ1弱

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	15.3g	4.2g	7.2g	0.7g



- * 鮭以外にもタラやカレイ、カジキマグロ、タイ等でも作れます。
- * お魚は切り身で作っていますが、もっと簡単に手早く作りたい時はお刺身を使うのも良いでしょう。