

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

さば缶バーグ

(調理時間 15分)

野菜 87.5g
1人分

主菜

～ポイント～

買い置きができ、便利なサバ缶は血液サラサラ効果や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれる食材です。

材料（2人分）

さば缶 1/2 缶

ごぼう 1/4 本

長ネギ 1/4 本

茹で大豆 30 g

卵 1/2 個

片栗粉 大さじ 1/2

すりおろし生姜 小さじ 1

オリーブオイル 小さじ 1

ピーマン 1 個

トマト 1/2 個

大根おろし 60 g

ポン酢 小さじ 2



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	173
たんぱく質(g)	13.0
脂質(g)	8.1
カルシウム(mg)	151
鉄(mg)	1.6
食塩(g)	1.2

作り方



- 1 ごぼう、長ネギはみじん切り、ピーマンは種を取り縦に6等分、トマトはくし型にする。
- 2 茹で大豆はボウルに入れ、マッシャーなどで軽く潰し、さば缶、ごぼう、長ネギ、卵、片栗粉、すりおろし生姜を加え、よく混ぜ、小判型に2個形づける。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、2とピーマンを入れて焼く。
- 4 焼きあがったら、皿に盛り、トマトを添え、軽く水気を切った大根おろしをさば缶バーグの上に置き、ポン酢をかける。

