

鯖缶ハンバーグ レシピ・作り方

とっても簡単にできます！



<料理レシピ (材料：2人分) >

○鯖缶 (水煮)	1 缶
○豆腐	100 g
○パン粉	1/2 カップ
○しょうが	1 カケ (20g)
○白ネギ	1/2 本
○味噌	小さじ2
○かたくり粉	大さじ1
○ごま油	大さじ1
○大葉	2枚

<作り方>



① 材料を用意する。



② 鯖缶、豆腐は水気を切っておく。



③ しょうがはすりおろし、白ネギは小口切りにする。



④ ボウルに②、③、パン粉、味噌、かたくり粉を入れて混ぜる。



⑤ フライパンにごま油を入れて、④の成型(楕円形)したものを焼く。



⑥ 焼けたら大葉と一緒に盛り付けて出来上がり。