

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	1 0 0 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。