

# サバのつくね焼き 大根おろし添え



## ◆材料（2人分）

材 料	分 量
サバ水煮(缶)	140 g
れんこん	40 g
おから	50 g
長ねぎ	40 g
エノキ茸	20 g
生姜	10 g
味噌	18 g (大さじ1)
しょうゆ	6 g (小さじ1)
片栗粉	15 g (大さじ2)
炒りごま(白)	4 g (小さじ1)
シソの葉	6枚
小麦粉	8 g (大さじ1)
植物油	8 g (小さじ2)
大根	80 g
しょうゆ	6 g (小さじ1)

## ◆作り方

- ① サバ水煮缶は缶汁を捨てる。
  - ② 長ねぎはみじん切りにし、エノキ茸も根元を切り落としてみじん切りにする。
  - ③ れんこんと生姜は皮をむき、すりおろす。
  - ④ 大根は皮をむき、おろしておく。
  - ⑤ ボウルに①のサバ水煮とおから、②の長ねぎ、エノキ茸を入れ、③の生姜とれんこんを加える。
  - ⑥ ⑤に[★]の味噌としょうゆ、片栗粉、炒りごまを加えて、サバを潰しながら混ぜ、こねる。
  - ⑦ ⑥を6等分して小判形に成形し、小麦粉を薄くまぶし、シソの葉を表面にはる。
  - ⑧ フライパンに植物油を熱し、⑦を並べ中火で焼き、焼き色がついたら裏面も焼く。  
\*焦げやすいので火の調節に注意。
- ① 皿に盛り、大根おろしを添えて小さじ1/2のしょうゆをかける。

## 栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		EPA mg	DHA mg	食塩 g
				糖質 g	食物繊維 g			
ぶりの生姜焼き 焼ネギ添え	304	19.1	18.3	4.7	1.5	752	1360	2.1
鯖のつくね焼き おろし添え	308	19.8	14.2	17.6	5.8	651	910	2.6

◆ EPAおよびDHAの1日の摂取量は1000mg以上が推奨されています。

