



我が家の味自慢リレー



鯖バーグ



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
吹上支部 吉田 玲子 さん



材料（4人分）

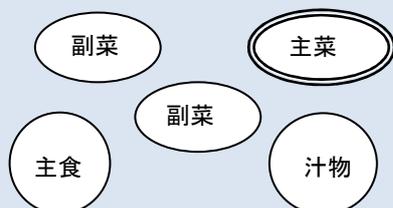
- 鯖 ……………中2尾
- 人参 ……………1本
- 卵 ……………1/2個
- 味噌 ……………大さじ2
- ④ 生姜汁 ……………大さじ2
- 片栗粉 ……………大さじ2
- 塩 ……………少々
- サラダ油 ……………大さじ1

作り方

- (1) 人参は5mm厚さの斜め輪切りにし、塩茹でする。
- (2) 鯖は3枚におろし、スプーンで身をこそげ取る。
鯖の身を包丁でよく叩き、ミンチ状にする。
- (3) (2)に④を入れよく練り混ぜ、4等分にする。
- (4) 手にサラダ油をつけて(3)の1等分の半分量を
手にとり、(1)の人参を中央にはさみ、残りをの
せ、小判型にまとめる。
- (5) フライパンにサラダ油を入れて熱し、(4)を並べ
て入れ、両面に焼き色をつける。
- (6) 中まで火が通ったら半分に切り、人参が見える様
に盛りつける。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。



1人分の栄養価

- エネルギー ……303kcal
- 炭水化物 ……12.2g
- タンパク質 ……22.5g
- 脂質 ……17.0g
- 塩分 ……1.2g