

## ★さばの水煮缶詰でお豆腐ハンバーグ★

材料 (3~4人分)

さばの水煮缶 1缶 (190g) 汁以外全て (骨も)

木綿豆腐 1/2丁 (200g)

玉ねぎ (みじん切り) 1/4個

人参 (みじん切り) 2cm

れんこん (みじん切りにして水でアク抜き) 3cm

乾燥ひじきやきくらげ (水で戻し水気を絞る。長ければ刻む)

大1 (乾燥状態で)

生姜のすりおろし (チューブ) 2cm 片栗粉 大2

塩 少々 醤油 小1 ★ポン酢 お好みで ★大根おろし (無くても) お好みで



### 作り方

- 1 豆腐は水切りする。野菜は全てを耐熱容器に入れラップをして、2分弱加熱してしばらく置いておく (粗熱が取れたら水気を絞っておく)
- 2 ボウルに豆腐・野菜・ひじき・汁気を切ったさば缶・生姜・片栗粉・塩・醤油を入れ混ぜる。好みの数に等分して形を整える。
- 3 油を (分量外) 熱したフライパンに②を入れ焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- 4 蓋を取り水気を飛ばしたらできあがり～