# まぐろのハンバーグ

（調理時間:20分～25分）

マグロは柵、切り出し、特売品、ネギトロ用のまぐろすきみなど、何でもOK。
いわしやタラでも美味しいですよ。

材料（2 人分）

| | |
|---|---|
| マグロ | 125g |
| 白はんぺん | 1/2 枚 |
| 卵 | 1/2 個 |
| 生姜 | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| 片栗粉 | 大 1/2 |
| 玉ねぎ | 1/4 個 |
| 枝豆 | 40g |
| 味噌 | 大 1/2 |
| 酒 | 大 1/2 |
| こしょう | 少々 |
| とんかつソース | 大 1 |
| 酒 | 大 1 |
| オイスターソース | 大 1/2 |
| 水 | 大 1 |
| 醤油 | 小 1/2 |
| 片栗粉 | 小 1/2 強 |
| 豆苗 | 1/2 袋 |
| 植物油 | 大 1/2 |

※ソースの材料

＜準備＞

・マグロは、皮や骨があったら取り除いて粗く刻む。

・玉ねぎはみじん切りに、生姜、にんにくはおろしておく。

・枝豆は茹でて、豆だけ取り出しておく。

・豆苗は根を切り長さを半分に切る。

① 湯を沸かし、豆苗をさっと湯どおしする。ざるに広げ、粗熱が取れたら、皿に等分しておく。

② 厚手のビニール袋に白はんぺんとマグロを入れ手で細かく崩す。その他の材料をすべて加え、均等になるまでよく混ぜる。

③ 油を引いたフライパンを中火で熱し、2 等分にした種を小判型に整えつつ焼く、良い色がついたら返して、蓋をして５分弱火で焼く。（焦げやすいので注意する）

④ 豆苗を敷いた皿に盛り付ける。

⑤ ソースの材料（※）をフランパンに入れ、軽く煮詰めてハンバーグにかける。

枝豆の代わりに、コーンや大豆
豆苗の代わりにもやし
を使うと　もっとお手軽だね

（エネルギー187kcal／たんぱく質 23.1g／脂質 3.5g／炭水化物 13.0g／塩分 1.7g）

レシピ企画　管理栄養士:小金澤衣里氏