



# 秋に美味しいさんまでアレンジ

2019年10月26日(土)

ならいちばのキッチン料理教室

## 「さんまバーグ」レシピ



### 【さんまバーグ】(単位:g)

食材名	1人分	5人分
生さんま	0.5尾	2.5尾
木綿豆腐	25	125
卵	10	1個
にんじん	10	50
れんこん	12	60
玉ねぎ	20	100
おろししょうが	2	10
すりごま	2	10
山芋パウダー	2	10
片栗粉	4	20
しょうゆ	3cc	15cc
オリーブオイル	3cc	15cc

### 作り方

- ①さんまを筒に半分になり、内臓を取り除く。
- ②①のさんまをグリルかフライパンで焼く。(グリル12分 or フライパン両面10分程度)
- ③焼けたさんまの粗熱が取れたら、皮、中骨、腹骨など可能な範囲で取り除く。(多少骨が残っていても大丈夫。)
- ④れんこんは薄く10枚スライスし、水につけておく。(変色防止)
- ⑤残りのれんこん、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ⑥③と⑤その他の材料をすべて合わせ、均等になるまでよく混ぜる。  
※ハンバーグが柔らかい場合は、片栗粉か山芋パウダーを適宜追加する。
- ⑦⑥を10等分し、④のスライスしたれんこんの片面に片栗粉をまぶして生地にのせる。
- ⑧フライパンにオリーブオイルを入れ、熱し、⑦のれんこんを下にして中火で焼き、途中裏返し両面を焼く。



さんまがハンバーグに変身。  
小さな子供も食べやすいよ。



おいしくって、栄養たっぷり！  
みんな、さんまを食べて元気になろう～  
さんまには良質のタンパク質や鉄分、ビタミンA、カルシウムとその吸収を助けるビタミンD、DHAがたくさん含まれているよ。

### 【カラフルマリネ】(単位:g)

食材名	1人分	5人分
玉ねぎ	25	125
ピーマン	8	40
パプリカ・赤	8	40
パプリカ・黄	8	40
簡単酢	8	40
こしょう	少々	

### 作り方

- ①野菜を薄くスライスし、耐熱のボールに入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分間程度加熱する。
- ②①が温かいうちに、簡単酢を合わせてなじませる。(30分程度)

