



栄養価（1人分）

エネルギー 213 kcal	たんぱく質 14.7 g
脂質 11.6 g	炭水化物 14.9 g
塩分 1.1 g	

材料（3人分）

- ・ さば水煮缶 1缶
- ・ 木綿豆腐 150 g
- ・ たまねぎ 50 g
- ・ れんこん 100 g
- ・ しょうが 10 g
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 大根 100 g
- ・ 万能ねぎ 適宜
- ・ ポン酢 大さじ2

作り方

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りしておく。
さば缶も汁を切る。
- ② たまねぎ、れんこんの半量はみじん切り、
残りのれんこんとしょうがはすりおろす。
- ③ ボウルに①を入れてよくほぐす。
②、片栗粉を加えてよく混ぜ、好みの
大きさに形を整える。
- ④ フライパンに油を入れ、③を中火で焼く。
焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し
焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、大根おろしとポン酢を添える。

コツ・ポイント

- ・ れんこんはおろして柔らかさを、みじん切りでシャキシャキ感が出て、
胃にもやさしく、お子さんや高齢者にもおすすめです。
- ・ 加賀れんこんを使う場合は、片栗粉を少なめにしても良いです。