

はんぺんお魚バーグ

1人分当たり エネルギー：121kcal、たんぱく質：7.9g、脂質：4.8g、炭水化物：14.3g
カルシウム：85mg、鉄：0.8mg、食物繊維：4.3g 食塩：0.7g

材料（6人分）分量			
はんぺん	2枚	ピザ用チーズ	45g
さば水煮缶	75g	片栗粉	大さじ2
じゃがいも	225g	油	適量
ホールコーン	120g		

〔下準備〕

☆じゃがいもは芽をとり、皮をむいて、1口大に切ったら、耐熱皿にいれ、ラップをして500Wで3分ほど加熱する。熱いうちにフォークなどでつぶしておく。



〔作り方〕

- ① ポリ袋にはんぺんとさばの水煮（汁は捨てる）を入れ、袋の上からよくもむ。
- ② じゃがいも、コーンとピザ用チーズを入れ、よくもむ。ゴム手袋を使用して、8等分にして丸める。
- ③ ホットプレート（フライパン）を中火であたため、油をひいたら②を少しつぶしながらのせて焼いていく。
片面3分ずつ、両面焼く。
- ④ 焼けたら、皿にのせ、ケチャップをそえる。