

親子で楽しくクッキング

レンコンでしゃきしゃき食感

●鮭(さけ)バーグ●



サケの身を細かくする時は、フードカッターやすり鉢を使ってもOK!
生のサケを使うとふんわり柔らかい仕上がりになります。



材料	2人分	作り方
甘塩サケ	正味120g (切り身2切程度)	<p><にんじんの甘煮></p> <p>① にんじんは、皮をむいて1cmの厚さに切り、<u>型抜きをする</u>。小鍋ににんじん、砂糖、ヒタヒタの水を入れ火にかけ、軟らかくなるまで煮る。</p> <p><鮭バーグ></p> <p>① サケは骨をはずし、<u>身をスプーンで皮からこそげ取り、包丁でたたいて細かくする</u>。レンコンは半分をすりおろし、半分はみじん切りにする。玉ねぎは、みじん切りにしておく。</p> <p>② <u>ボウルに①と溶き卵、小麦粉を入れ、よく混ぜ、2等分にして小判型にする</u>。</p> <p>③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れ、両面をこんがり焼く。</p> <p>④ 皿に焼き上がった③を盛り、にんじんの甘煮とサラダ菜を付け合わせる。<u>材料を混ぜ合わせたオーロラソースをかけて出来上がり</u>。</p>
レンコン	40g	
玉ネギ	40g	
卵	1/2個	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1弱	
サラダ菜	3~4枚	
<にんじんの甘煮>		
にんじん	80g	
砂糖	大さじ1/2	
水	適量	
<オーロラソース>		
マヨネーズ	大さじ1弱	
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	少々	

●下線の部分が子どものお手伝いポイントです



※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
293kcal	16.7g	15.8g	44mg	1.8g