

# いわしハンバーグ

## 栄養士コメント

イワシに含まれているEPA、DHAはアレルギーが発症する原因物質の生成を抑え、花粉症を緩和します。

また免疫力を高めるビタミンB6も豊富に含まれています。



## 作り方

- ①: いわしは頭と内臓を除き、水洗いをして手開きにする。中骨を除いて身を包丁で細かくたたく。
- ②: いわしにおろし生姜、玉ねぎ、豆腐、片栗粉を加えてよく混ぜて、2等分にし、小判型にまとめる。
- ③: フライパンにゴマ油少々熱し、丸めた生地を中火で2分程度焼き目がつくまで焼く。上下を返し、水大さじ1をふりかけて、フタをして更に中火で4分程度焼く。
- ④: ソースの調味料を小鍋にいれ火にかける。とろみが付いたら火を止める。
- ⑤: お皿に付け合せの水菜、ハンバーグをのせ、ソース、おろし大根をかける。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	220 kcal
2. たんぱく質	16.1 g
3. 総脂質	10.4 g
4. 炭水化物	12.2 g
5. カルシウム	113 mg
6. リン	220 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	43 mg
9. ビタミンA	24 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	6.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.7 g

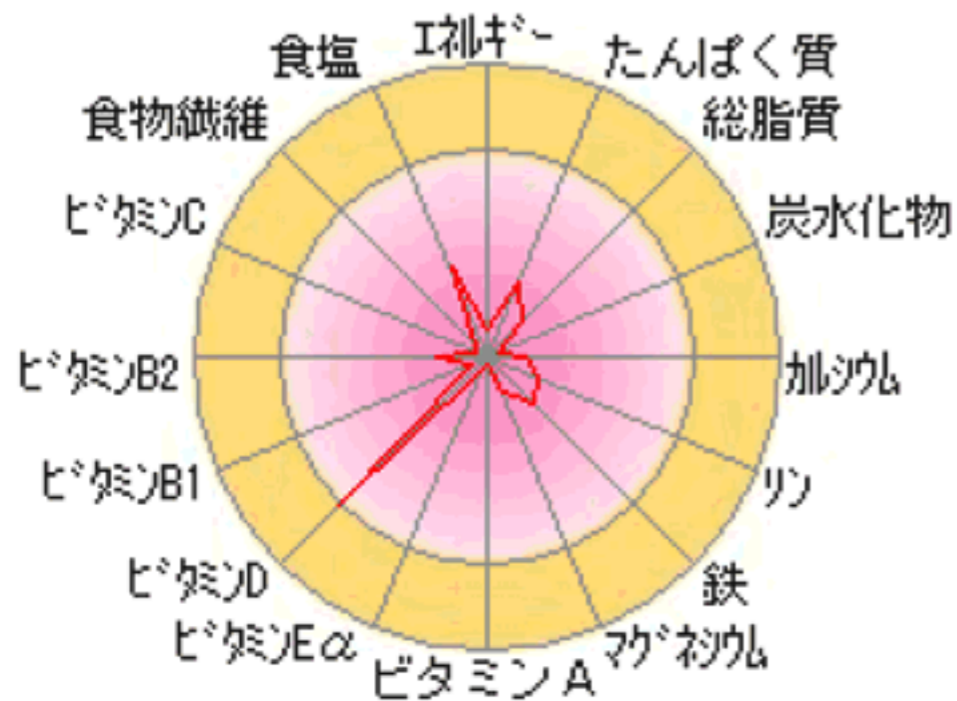
## 材料 (1人分)

分量 単位

1. いわし(マイワシ)・すり身	60 g
約2~3匹。	
2. 木綿豆腐	50 g
しっかり水気を切る。	
3. 玉葱	20 g
みじん切りにする。	
4. 生姜・おろし	1/2 小S
5. 片栗粉	1/2 大サジ
6. 大根・おろし	30 g
大根をおろし水気を少し切っておく。	
7. ごま油	少々
<ソース>	
8. 減塩しょうゆ	1 小サジ
9. みりん	1 小サジ
10. 酒・上撰	1 小サジ
11. 生姜・おろし	1/2 小S
12. 片栗粉	1/4 小サジ
大さじ1の水で溶いてく。	

<付け合わせ>

13. 水菜	適宜
3cmぐらいの長さに切る。	



(— 範囲内です)