

| メニュー名   | サバ缶つくねのしそ乗せ                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| 調理のポイント | 非常食などで余りがちな缶詰を食べやすくリメイクすることで、食品ロスを減らすことができます。調理工程がとても簡単なので手軽に作れます。豆腐に水分が多く |
|         | 残っていると水っぽくなりますので、しっかり水切りしておくことがポイントです。                                     |
|         |                                                                            |

## 【材料】

| 食材    | 分量（2人分）   |
|-------|-----------|
| サバ缶   | 1缶(180g)  |
| 木綿豆腐  | 1丁(350g)  |
| ネギ    | 1/2本(50g) |
| パン粉   | 大さじ3(9g)  |
| 片栗粉   | 大さじ3(27g) |
| 生姜    | 1/3片(5g)  |
| 塩こしょう | 適量        |
| 大葉    | 4枚(2g)    |
| ごま油   | 大さじ1(12g) |
| 砂糖    | 大さじ1(9g)  |
| 酒     | 大さじ1(15g) |
| 醤油    | 大さじ2(36g) |
| みりん   | 大さじ2(36g) |

## 【作り方】

|   |                                               |
|---|-----------------------------------------------|
| ① | 豆腐はキッチンペーパーを2枚重ねで包み、耐熱皿に乗せて電子レンジで500w 3分加熱する。 |
|   | 電子レンジから取り出し、新しいキッチンペーパーに取り換えさらに水切りしておく。       |
| ② | サバ缶はザルにあけて水切りしておく。ネギは粗目のみじん切り、生姜はすりおろしておく。    |
| ③ | 大葉は洗ってキッチンペーパーで水気をふき取り、茎を切っておく。               |
| ④ | ボウルに①、②とパン粉、片栗粉、塩こしょうを入れ、材料が全て馴染むまでよく混ぜ合わせ、   |
|   | 適当な大きさに等分にする。                                 |
| ⑤ | フライパンにごま油を敷き、成形した④を並べて大葉を1枚ずつ乗せ焼く。中火で片面に焼き色   |
|   | がつくまで焼き、裏返したら蓋をして2～3分焼く。                      |
| ⑥ | 合わせておいた調味料（A）を回しかけ、汁気が半分程度になるまで煮詰める。          |

## 【写真】



## 【栄養価】

|       |   |      |      |
|-------|---|------|------|
| 1人分   |   |      |      |
| エネルギー | : | 420  | kcal |
| たんぱく質 | : | 28   | g    |
| 脂質    | : | 17.3 | g    |
| 食塩相当量 | : | 3.6  | g    |