

ヘルシーなのに大満足！
鮭バーグのさっぱりあんかけ仕立て

【材 料】 2人分

〈下処理〉

酒	大さじ1
塩	少々
生さけ（切り身）	1切れ
絹ごし豆腐	80g
れんこん	40g
長ねぎ	1/2本
A 片栗粉	小さじ2
おからパウダー	小さじ4
ごま油・おろし生姜	各小さじ1
胡椒	少々
B ポン酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
片栗粉・水	各小さじ1
ごま油	大さじ1



《1人分あたり》

カロリー
274
Kcal

糖質
20
g

【作り方】

- ① 鮭は酒・塩をふって10分程おきます。
- ② 長ねぎを5cmに切り、軸の部分を取り除き白髪ねぎを作ります。
長ねぎの軸の部分とれんこんを粗みじん切りにします。
- ③ 鮭の水気を拭き、ぶつ切りにしてボウルに入れ、豆腐・②・Aと混ぜ合わせます。
（鮭を少し潰すようにしながら混ぜます。）
- ④ 2等分にして小判型に整えます。
- ⑤ フライパンにごま油を薄くひき、④をのせて【オート調理／ハンバーグ】に設定し、点火します。
- ⑥ コンロの合図に従って両面を焼き、焼き上がったら器に取り出します。
- ⑦ 小鍋にポン酢と砂糖を入れて混ぜ、弱火にかけてゆっくりかきまぜます。
煮立ったら水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら火を止めます。
- ⑧ ハンバーグに⑦をかけ、最後に白髪ねぎをのせて完成です。