



おすすめレシピ  
～ご高齢者元気シリーズ～

Vol.113 (平成 29 年 5 月号)

「さば缶の  
ハンバーグ」

1人分あたり  
284kcal  
カルシウム 255mg  
ビタミンD 9.9μg  
塩分 1.3g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

サバ缶にはカルシウムが多く、さらにその吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

簡単に調理ができ、ふわふわした口当たりで食べやすいのでご高齢の方にもおすすめの1品です。

【材料(2人分)】

・さば缶(水煮)	1 缶	
・玉ねぎ	1/2 個	
A {	・パン粉	20g(1/2 カップ)
	・しょうが	1/2 かけ
	・にんにく	1 かけ
	・カレー粉	小さじ 1/2
	・塩・コショウ	少々
・片栗粉	大さじ 1	
・ごま油	大さじ 1/2	
・大葉(お好みで)	2 枚	

【作り方】

- ① さば缶は汁を切って、ほぐしておきます。
- ② 玉ねぎはみじん切り、しょうが、にんにくはすりおろします。
- ③ ボウルにサバ缶、玉ねぎ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、4等分にして円形に成形します。
- ④ ③の両面に片栗粉を軽くまぶします。
- ⑤ ごま油を熱したフライパンに④を並べ、中火で両面がこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ⑥ 器に大葉を添えて、ハンバーグを盛り付けます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。