



鯛(みかんフィッシュ)ハンバーグ

主菜

218kcal 塩分1.1g

【材料(2人分)】

- 鯛切り身(みかんフィッシュ)…200g
- にんじん…小1/2本
- 玉ねぎ…小1/2個
- A
 - おろししょうが…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- 油…適宜
- ケチャップ…好みで

【作り方】

- ①鯛(みかんフィッシュ)を粘りけが出るまでたたいて、ミンチ状にする。
- ②にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ミンチにした鯛に②を入れてよく混ぜる。
- ④Aも加えて混ぜる。
- ⑤小判型に成形し、油を熱したフライパンで両面火が通るまで焼く。



★アピールポイント★

みかんフィッシュを使用しているため、ほんのりみかんの香りがしてさっぱりしている。

カロリーも低くヘルシー。

小さめなので子どもも食べやすい。

