

サバのハンバーグ



材 料 (4 人 分)	サバ	2尾	サラダ油	適量
	玉ねぎ	小1個		
	人参	1本		
	しょうが	1かけ		
	卵	2個		
	レタス	1個		
	きゅうり	2本		
	味噌	大さじ4		

作
り
方

(1) サバは三枚におろし，皮は取り，身を細かく刻み，包丁でたたいておく。
 (2) 玉ねぎ・人参・しょうがはみじん切りにする。
 (3) ボールの中で，(1)，(2)を合わせて味噌と卵を加えて，よく混ぜる。
 (4) 形良く作り，フライパンに油を引いて焼く。

一
口
メ
モ

- ・ 材料を加える際，マヨネーズを入れても美味しい。