

揚げかまぼこ で作る!!

もぐもぐバーグ

（揚げかまぼこの変わりハンバーグ）



長崎名物の「揚げかまぼこ」をたっぷり使ってお子様の大好きなハンバーグに仕上げました。適度な噛みごたえのあるヘルシーバーグです。

食材
メモ

揚げかまぼこ

魚介類の豊かな長崎県は蒲鉾の特産地。板付きの蒲鉾や、油で揚げた「さつま揚げ」もくるめて長崎では「かんぼこ」と称し親しまれています。エソやグチ、イワシ、アジなど材料も豊富です。県下各地で独自の製法により作られており、それぞれ独特の味わいが楽しめます。

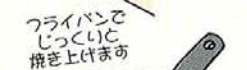
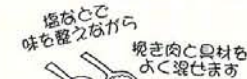
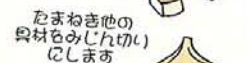


【材料（4人分）】

- 揚げかまぼこ 100g
- 鶏ひき肉 200g
- たまねぎ 40g
- 人参 40g
- えのきだけ 80g
- わかめ（乾） 2g
- 卵 1個
- パン粉 大さじ2
- 塩 少々
- 醤油 小さじ1
- 生姜絞り汁 小さじ1
- サラダ油 大さじ1½

〈付け合わせ〉

- トマト 120g
- レタス 40g



【作り方】

- ①揚げかまぼこは、5mm角くらいに切ります。
- ②たまねぎ、人参は粗みじんに切ります。えのきだけは石づきを除去し、2cm位に切ります。わかめは戻して水をきり、刻みます。
- ③鶏ひき肉に、①と②を加えて混ぜ合わせます。
- ④このなかには、溶き卵、パン粉、塩、醤油、生姜の絞り汁を加えて混ぜます。
- ⑤できた材料を8等分にして丸め、型をととのえます。
- ⑥フライパンに油をしいて⑤を並べ、ふたをして両面をじっくりと焼けばできあがりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	192kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	11.1g
カルシウム	41mg
食物繊維	3.8g
塩分	1.3g