

## 鱧のハンバーグ

材料	分量 (4人分)	作り方
鱧ミンチ	350 g	① 鱧の身をすり身にする。(フードプロセッサーを使用すると便利) ② ねぎと大葉を小さく刻み、山芋は小さなさいの目切りにする。 ③ 豆腐と鱧をボウルに入れ、しっかりと混ぜ合わせる。 ④ ③にねぎ・大葉・山芋・塩・こしょう・しょう油・しょうが汁を入れ混ぜ合わせる。 ⑤ ④を好みの形に8等分して丸め、フライパンに油を入れ、両面を焼き、器に盛ります。 ⑥ ⑤の焼いた後のフライパンにソースの材料をすべて入れ、とろみがつくまで弱火で混ぜる。 ⑦ レタスとミニトマトを添えます。
木綿豆腐	1/2丁 (200 g)	
白ネギ	10cm	
大葉	5枚	
しょうが汁	小1	
山芋	150 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょう油	大1	
サラダ油	大1~2	
<b>【ソース】</b>		
★砂糖	小1	
★しょう油	大2	
★みりん	大1	
酒	小1	
かたくり粉	大1	
水	大4	
レタス	4枚	
ミニトマト	8個	

< 1人分の栄養量 >	
エネルギー	228kcal
タンパク質	23.2g
脂質	10.7g
塩分	1.4g