

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】作り置き鯖バーグ



材料（4 個分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	40g
水	100g

さば水煮缶	120g
長いも（すりおろし）	40g
にんじん（みじん切り）	60g
しょうが（すりおろし）	8g
酒	12g
片栗粉	20g

サラダ油	大さじ 1

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

【栄養成分】

- 4 個分（約 400g）たんぱく質 26.6 g、脂質 25.3g、炭水化物 64.9g、食物繊維 20.4g、カリウム 676.6mg、リン 274.2mg
 - 1 個分（約 100g）たんぱく質 6.7g、脂質 6.3g、炭水化物 16.2g、食物繊維 5.1g、カリウム 169.2mg、リン 68.5mg
 - 「作り置きおかず」として一度にたくさん作り、冷凍しておくとう便利です。
 - このレシピを基本として、色々なメニューにアレンジ展開できます。
 - 鯖の臭みを取るために、しょうがを加えました。
 - みじん切りにしたにんじんを加えることで、食感と彩りを良くしました。
 - 魚の缶詰のしっかりした味つけを活用することで、簡単に鯖バーグが仕上がります。
 - ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

作り方

調理時間 **15** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50 秒・600W40 秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② さば水煮缶は、骨を取り除いておく。
- ③ ボウルに①、②、長いも、にんじん、しょうが、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ込む。4 等分に分け成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼成する。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	543	26.6	25.3	64.9	1.5
1 個分	136	6.7	6.3	16.2	0.4

参考原価

合計	約 258.1 円
1 個分	約 64.5 円