

【第18回目／平成24年9月号】

*さんまのハンバーグ

さんまのハンバーグを紹介します。

さんまには不飽和脂肪酸の EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

これらには、動脈硬化や脳梗塞・心筋梗塞など予防や悪玉コレステロールを減少させる効果があります。

また、たんぱく質も豊富でビタミンや鉄分、カルシウム等も多く含んでいますので、成長期のお子さんや、中高年の方に摂取して欲しい魚ですが、カロリーが高めですので、摂取量に気をつけましょう。

ハンバーグの中には、さんまの臭いが気にならないように、長ネギとしょうがのみじん切りをたっぷり入れましたので、ぜひお試しください。



さんまハンバーグ

材 料(4人分)

・さんま	4尾	・大根	400g
・長ネギ	1本	・シソ	4枚
・しょうが	大1片	・ベビーリーフ	70g
・卵	1個	・食用花	少々
・塩	少々	・ポン酢醤油	小さじ4強
・油	小さじ2		

＝作り方＝

1. さんまは三枚おろしにし、皮を剥いて包丁で細かく切る。(たたきを作る)
2. 長ネギとショウガはみじん切りにする。
3. ベビーリーフは洗って水けを切っておく。大根はおろしてから、軽く水けを切っておく。しそはみじん切りにし、大根おろしに加え混ぜておく。
4. ボウルにさんまと長ネギ、ショウガ、卵、塩を加えよく混ぜる。
5. フライパンに油を熱し、型を作りながら(少し柔らかめです)フライパンに入れて両面こんがり焼く。
6. 焼きあがったら、器にさんまとベビーリーフを盛りつけ、大根おろしをのせ、ポン酢をかけていただく。

※ 栄養成分 ※

カロリー	307kcal	タンパク質	16.1g
脂質	20.1g	炭水化物	14.1g
カルシウム	72mg	塩分	1.1g

※ 高血圧の方は、味噌を入れずに作るか、ポン酢の量を控えましょう。

※ さんまでピーマンの肉詰めと、しいたけの肉詰めも作ってみました。

※ さんまのたたきを多く作り過ぎた翌日に、ぜひお試しください。