管理栄養士監修

今月のおすすめ！

お魚のレシピ提案

さば × えのき



さば味噌煮缶ハンバーグ

調理時間20分

材料／3人分

さば缶（味噌煮）	1缶（固形量約110g）
えのき	1パック（約100g）
卵	2個
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1

作り方

① さば缶は、身と汁に分けておく。
② えのきは軸を落とし、1cm弱に刻む。
③ ボールにさばの身、えのき、卵、小麦粉、片栗粉を入れよく混ぜる。
④ 6つに分けてハンバーグ型に成型する。
⑤ フライパンに油をひき、中火で両面の表面を焼いた後、弱火にしてふたをして中まで火を通す。
⑥ お皿に盛り付ける。
⑦ハンバーグを焼いたフライパンにさばの汁を入れて温めソースとする。

エネルギー	224 Kcal	たんぱく質	14.3 g	脂質	15.2 g	炭水化物	12.3 g	塩分	0.7 g



管理栄養士からのコメント

鯖は糖質が少なく、良質な脂質DHA・EPAが含まれています。
DHAやEPAは悪玉コレステロールと
中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすはたらきがあります。
味噌煮以外を使う場合は、塩コショウ等で
味付けしてみてください。