

8月ver.

動脈硬化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

いわしのカレーハンバーグ

材料

【2人分】

| | |
|-------|------------|
| いわし水煮 | …1缶(200g) |
| 玉ねぎ | …1/4個(50g) |
| サラダ油 | …小さじ1 |
| 卵 | …1個 |
| パン粉 | …1/2カップ |
| 片栗粉 | …大さじ3 |
| カレー粉 | …大さじ1 |
| サラダ油 | …小さじ2 |



1人分406kcal / 塩分1.3g



つくり方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油(小さじ1)で炒め、粗熱を取る。
- ②ボウルにいわし缶を汁ごと入れ、①、溶き卵、パン粉、片栗粉、カレー粉を加えて、よく混ぜる。
- ③②を二等分し、丸形に成形する。
- ④フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱し、ハンバーグの両面を焼く。



いわし缶を使うことで、手軽にDHA・EPAを摂ることが出来ます。いわし缶は汁ごと使いますが、カレー粉を入れることで魚の生臭さをカバーしています。