



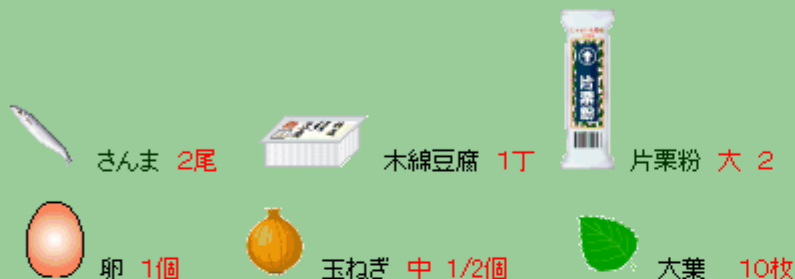
# ちよっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 28号 掲載

## ● さんまと豆腐のハンバーグ ●

( 浪花町在住 市川 歌子さん )

### ✂✂✂✂✂ 材 料 (4人分) ✂✂✂✂✂



### ✂✂✂✂✂ あわせ調味料 ✂✂✂✂✂



### 🍳 作り方 🍳

さんまは三枚におろして1拵位に切ってボール入れ、豆腐は手でちぎって入れる。  
片栗粉、卵、玉ねぎ、大葉、しょうがはすりおろし、あわせ調味料を加えて混ぜたら、ハンバーグ形につくり、ゴマ油 又は オリーブオイルで中火で蓋をして両面きつね色に、こんがりが焼く、大根おろしを添えて召し上がってください。

