

# かんたん！減塩レシピ

## スパイシーハンバーグ



### 【材料（4人分）】

A	さば水煮缶	2缶	<ソース>	マヨネーズ	大さじ2
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個		牛乳	大さじ1
	卵	1個		レモン汁	大さじ1/2
	パン粉	大さじ4		塩・こしょう	少々
	カレー粉	小さじ1強		サラダ菜	4枚
	塩・こしょう	少々		トマト(くし形切り)	1/2個
油	適宜				

### 【作り方】

1. さばの水煮缶は水気を切っておく。ソースの材料はすべて混ぜ合わせる。
2. ボウルにAの材料をあわせてよく混ぜる。
3. 2を人数分に丸め、フライパンに油を熱して、両面をきつね色に焼いて火を通す。
4. 皿にサラダ菜とトマト、3を盛り、ソースをかける。

1人分の栄養価

エネルギー273kcal たんぱく質21.8g 塩分1.2g

ハンバーグの塩分:0.9g

ソースの塩分 :0.3g

白石市保健福祉部健康推進課