

和風 ひじきハンバーグ



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	196kcal
食塩相当量	1.7g

<2人分>

材料	数量
ひじき(乾)	6g
玉ねぎ	35g
鶏挽き肉	100g
卵	25g
パン粉	15g
清酒	7.5g(大さじ1/2)
塩	1.5g(小さじ1/4)
油	6g(大さじ1/2)
水	40g(大さじ2・1/2)
みりん	9g(大さじ1/2)
清酒	7.5g(大さじ1/2)
しょうゆ	9g(大さじ1/2)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
片栗粉	1.5g(小さじ1/2)



※飾りになすの皮を使用しています



1 ひじきはたっぷりの水に30分ほど浸して戻し、ザルに上げて水けをきる。

2 玉ねぎをみじん切りにし、ひじきも適当な大きさに刻む。
★芽ひじきの場合は水で戻したらそのまま切らずに使用できます。

3 Aと②を合わせて粘りが出るまで混ぜ、2等分して楕円形にまとめる。

4 フライパンに油を熱して中火で焼き、焼き目がついたら裏返す。ふたをして中まで火を通し皿に盛る。

5 フライパンをざっと拭き、Bを合わせて混ぜながら注ぎ、とろみがついたら④にかける。

ポイント

お好みでおろししょうがを添えましょう。