

# 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。