

ひじき入り和風ハンバーグ

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
豚ひき肉	85.0	
鶏ひき肉	75.0	
塩	1.6	小さじ1/4
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
しょうが	1.6	みじん切り
A たまねぎ	40.0	みじん切り
にんじん	25.0	みじん切り
ひじき(乾燥)	2.0	水で戻す
油(A用)	小さじ1	
しぼり豆腐	55.0	
パン粉	9.0	
たまご	20.0	
油(ハンバーグ用)	適量	
酒	8.0	小さじ1と1/3
みりん	12.0	小さじ2
B しょうゆ	12.0	小さじ2
だし汁	20.0	
片栗粉	1.5	小さじ1/2

作り方
①ひじきは水で戻し、荒くきざむ。
②ひき肉に塩・こしょうを入れてよく練る。
③フライパンに油を熱し、Aを炒める。
④②に③・しぼり豆腐・パン粉・たまごを入れよく練り、小判型に成型する。
⑤フライパンに油を熱し、④を火が通るまでよく焼く。
⑥鍋にBを合わせ入れ、火をかけ、たれを作る。
⑦⑤のハンバーグに⑥のたれをかける。

コメント
子どもの大好きなハンバーグに、苦手なひじきを混ぜ込んで焼いたものです。鶏ひき肉や豆腐などを混ぜ合わせ、しょうゆだれをからめた、あっさり味の和風ハンバーグです。

