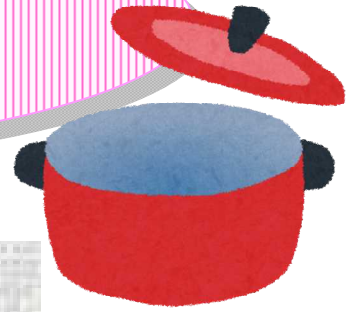


# ひじき入り和風ハンバーグ



栄養価(1人分)  
 ★エネルギー:188kcal  
 ★たんぱく質:1.9g  
 ★脂質:10.1g  
 ★塩分相当量:1.1g  
 ★食物繊維:2.3g

## ★材料

鶏ミンチ	50g
玉葱	30g
卵	5ml
乾燥ひじき	1g
れんこん	5g
根深ネギ	5g
木綿豆腐	50g
おろし生姜	0.5g
塩	0.5g
サラダ油	0.5g

## ★あん

だし	25ml
醤油	25ml
みりん	1ml
酒	1ml
砂糖	1g
おろし生姜	1g
片栗粉	1g
水	適量

## ★付け合わせ

人参	20g	インゲン	20g
みりん	0.5ml	塩	0.1g
薄口醤油	0.5ml		

## ★作り方

- ① 豆腐は水を切っておく
- ② ひじきは水でもどしておく
- ③ 玉葱、れんこん、根深ネギはみじん切りしておく。
- ④ 材料を全て混ぜ合わせ、成形して焼く。(オーブン 180℃で 15 分程)
- ⑤ だしに調味料と生姜をいれ、味を整え片栗粉でトロミをつける。
- ⑥ 付け合わせの人参は薄味で下味をつける。
- ⑦ インゲンは塩茹でする。

