

ふわふわ食感のハンバーグ

主菜 **ひじきと豆腐のハンバーグ**
大根おろしソース

| 材料 | 8人分 | 調理時間30分 |

鶏ひき肉…300g	大根…500g			
木綿豆腐…300g	なめこ…100g			
ひじき(水戻し後)…100g	ぼん酢しょうゆ…適量			
卵…2個	A <table border="0"> <tr> <td>パン粉…1カップ</td> </tr> <tr> <td>いり黒ごま…大さじ4</td> </tr> <tr> <td>白だし、水…各大さじ4</td> </tr> </table>	パン粉…1カップ	いり黒ごま…大さじ4	白だし、水…各大さじ4
パン粉…1カップ				
いり黒ごま…大さじ4				
白だし、水…各大さじ4				
サラダ油…大さじ1				
ミニトマト…8個				

| つくり方 |

- 1.豆腐は、キッチンペーパーで包んで耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジで2分程加熱する。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直しぎゅっと絞る。
- 2.乾燥ひじきはお湯で戻しておく。
- 3.大根は皮をむいてすりおろし、水気を絞る。なめこは沸騰したお湯で1分程ゆで、ザルに上げておろした大根と混ぜあわせる。好みでねぎ(分量外)を入れても良い。
- 4.ボウルにAを入れてパン粉をふやかす。
- 5.別のボウルにひき肉、豆腐、ひじき、溶いた卵と4を入れてしっかりこねる。8等分にして1つずつキャッチボールをするようにして空気を抜き、3cm厚さの円形に整える。
- 6.フライパンにサラダ油を熱し、5を入れる。中火～強火で焼き目をつけ、上下を返す。弱火にし、ふたをして7～8分蒸し焼きにする。ぼん酢しょうゆをかけた3をかけ、ミニトマトを添える。



エネルギー 200kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.6g 脂質 12.7g 炭水化物 11.0g
食物繊維 3.4g カルシウム 139mg 鉄 2.1mg

管理栄養士のひと言

なめこ大根おろしにぼん酢しょうゆを加えて、うす味で和風ハンバーグを堪能