



【保育所】ひじきハンバーグ by つくばみらい市



コツ・ポイント

- ・乾燥ひじきが太めの場合は、包丁で細かく切ってください。たねがまとまりやすくなります。
- ・ハンバーグのたねがゆるい場合は、片栗粉を入れて固さを調整してください。

作り方

1. 乾燥ひじきは水で戻す。玉ねぎはみじん切り、じゃがいもはすりおろす。木綿豆腐は水を切っておく。
2. 玉ねぎを少量の油（分量外）で炒め、冷ましておく。粗熱が取れたらひき肉と①と一緒に混ぜ合わせ、よくこねて6つに成形する。
3. オーブン（190～200℃）で15分程度加熱、もしくはフライパンに大さじ1程度の油を入れて焼く。
4. たれの調味料を小鍋に入れ、味をみながら小さじ1～2程度の水を加えて温める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 焼きあがったハンバーグに④をかける。

材料 8 大人2人子ども2人

| | |
|-------|------|
| 豚ひき肉 | 210g |
| 木綿豆腐 | 120g |
| 乾燥ひじき | 6g |
| 玉ねぎ | 120g |
| じゃがいも | 24g |

《たれ》

| | |
|--------|----------|
| しょうゆ | 小さじ2と1/2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |



3 大アレルギー不使用のハンバーグです。豆腐を入れているのでやわらかく、ひき肉が苦手な子どもにも食べやすいです。
（1人分）エネルギー：100kcal、食塩相当量：0.5g