

たっぷりひじきのハンバーグ定食

* 料理名 *

主食：赤飯

汁物：お吸い物

主菜：ひじきのハンバーグ

副菜：ブロッコリーの
シラス和え

デザート：水ようかん



* アピールポイント *

ハンバーグは、ひじきで不足しがちな鉄分をたっぷり摂れるようにし、絹豆腐を使い柔らかな触感に仕上げました。

濃いめの和風ソースをかけ塩分が少なくても食べやすいよう工夫しました。

* レシピ *

ひじきのハンバーグ 材料(2人前)

合いびき肉	110g	
豆腐(絹)	50g	
干しひじき	4g	《和風ソース》
たまねぎ	80g	しめじ 30g
にんじん	40g	油 1g
油	2g	濃口しょうゆ 8g
全卵	10g	本みりん 8g
牛乳	14g	上白糖 4g
乾燥パン粉	10g	清酒 1g
食塩	0.6g	片栗粉 1.6g
こしょう・黒	0.02g	だし汁 20g

* 作り方 *

1. 干しひじきを水で戻し、豆腐の水気をきる
2. 玉ねぎ、人参をみじん切りし油で炒め、冷ます
3. ボールに材料を合わせ混ぜる
4. オーブンで200度15分焼く
5. フライパンでしめじを炒める
6. ⑤にAを加えとろみがついたらハンバーグにかける