

ひじき入り豆腐ハンバーグ

◆材 料◆ 4人分

木綿豆腐・・・・・・・・180g
豚ひき肉・・・・・・・・60g
ひじき（乾燥）・・・・小さじ1
にんじん・・・・・・・・20g
玉ねぎ・・・・・・・・20g
A { パン粉・・・・・・・・大さじ4
片栗粉・・・・・・・・小さじ4
みそ・・・・・・・・小さじ1
油・・・・・・・・適量
お湯・・・・・・・・大さじ2



●作り方

- 1 木綿豆腐は水切りしておく。ひじきは水で戻し、みじん切りにする。にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボールに1と豚ひき肉、Aを入れ、よく混ぜる。4等分にし、それぞれ小判形にまとめる。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで2を焼く。両面に焼き目がついたらお湯を入れ、ふたをし、水がなくなるまで蒸し焼きにする。

(1人分 103kcal)

**ふたをして蒸し焼きにすると、
火のとおりが早く、やわらかい
食感になります。**

