

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。**

