



ひじきの和風バーグ

218kcal / 調理時間30分

[材料 4人分]

もめん豆腐	1丁	A	
鶏挽き肉	50g	だし汁	1カップ
卵	1/2個	しょうゆ	大さじ2
ひじき(乾燥)	5g	みりん	大さじ2
干しいたけ	2枚		
にんじん	1/6本	水溶き片栗粉	適量
ごぼう	1/4本		
塩	適量		
車片栗粉	適量		
みつば	適量		
さんしょう(粉末)	少々		
サラダ油	適量		

[作り方]

1. 豆腐を水切りし、ひじきは水で戻しておく。
2. 干しいたけを水で戻して細切りにし、にんじんとごぼうはせん切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
3. ボウルに豆腐、鶏挽き肉、卵を入れて手でよく混ぜ合わせたら、干しいたけ、にんじん、ごぼう、ひじきを加えて軽く混ぜ合わせる。
4. 3に塩を入れて味付けしたら、片栗粉を加えてかたさを調節し、4等分して小判型にする。
5. 中火のフライパンにサラダ油を熱し、4の生地を両面とも焼く。
6. 別の鍋にAを熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
7. 器にハンバーグを盛り付け、6のたれをかけ、みつばを刻んでたっぷりとのせる。お好みでさんしょうをふる。