

# ひじきとおからのハンバーグ

## <材料（6人分）>

鶏ミンチ	300g	<しょうがあん>	
干しひじき	10g	しょうが汁	大さじ2
玉ねぎ	60g	しょうゆ	大さじ1
バター	小さじ2	砂糖	大さじ1
おから	50g	水	大さじ4
パン粉	30g	塩	小さじ1/6
牛乳	60ml	{ 片栗粉	小さじ2
しょうが汁	小さじ1	水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1	三つ葉	1/3束
酒	大さじ1	<添え野菜>	
卵	1個	プチトマト	12個
塩	小さじ1/4	サラダ菜	6枚
油	大さじ1		

## <作り方>

- ① ひじきは、水につけて戻し、長ければ1cmくらいに切る。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにし、バターで炒める。
- ③ パン粉は牛乳で浸す。
- ④ 鶏ミンチ①②③とおからをよく混ぜ、卵、しょうが汁、調味料を混ぜて12等分にし、小判型にする。  
(1人2個)
- ⑤ フライパンに油を入れ④の両面を焼き、火を弱めフタをして中まで火を通す。
- ⑥ あんの材料を鍋に入れて火にかけ、片栗粉の水溶きでトロミをつけて⑤に細かく切った三つ葉をかける。
- ⑦ 添え野菜のプチトマトは皮を湯むきして半分に切る。サラダ菜の上にハンバーグをのせてプチトマトを添えて出来上がり。

### 1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
156Kcal	13.7g	7.2g	8.1g	0.9g

★お子さまの場合には、ソース大さじ1とケチャップ大さじ3を混ぜたソースにすると美味しく食べられます。

★人参やピーマン、コーンなどの冷蔵庫の残り野菜を細



西宮市農産・園山づくりマスコット みやちゃん