



ひじき入りつくねバーグ

30分

れんこん&ひじきを使ったつくねの紹介です！



☆この日の献立☆

- ・レーズンパン
- ・ひじき入りつくねバーグ
- ・ほうれん草ソテー
- ・人参グラッセ
- ・オニオンスープ
- ・メロン
- ・牛乳

ひじきは、ミネラルと食物繊維が豊富な食品です。特に、歯や骨の形成を助けるカルシウムが豊富なので、積極的に摂りたいですね

材料・・・作りやすい分量

鶏挽肉	170g
れんこん	70g
ひじき	2g
玉葱	25g
パン粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
食塩	少々
油	小さじ1
*しょうゆ	大さじ1
*砂糖	大さじ1
*みりん	小さじ1
*酒	小さじ1

味はお好みで加減してください。

作り方

- ① ひじきは水でもどしておく。長いものは食べやすい長さにカットする。
- ② 玉葱とれんこんは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ 鶏挽肉に①、②を入れてよく混ぜあわせる。
- ④ ③のボールにパン粉、しょうゆ、塩も加えてよく混ぜ合わせたら、平たい円形に形作る。
- ⑤ フライパンに油をひき、熱したら④を焼く。火が通り軽く焦げ目がついたら一度取出す。
- ⑥ フライパンに*の調味料を加えてタレを作り⑤を戻し入れ、タレとからめまる。

*れんこんは、食感をいかすために麵棒でたたくのもいいです。また、玉葱やれんこんを②の後に電子レンジで少し加熱しておくとし短になります。

