



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



豆腐でかさ増してボリュームアップ! ひじき豆腐ハンバーグ



一人あたりのエネルギー 268kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 むね肉ミンチ	150g
豆腐(木綿)	150g
片栗粉	小さじ2
みそ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
乾燥ひじき	2g
ごま油	小さじ1
ぼん酢しょうゆ	大さじ1
大葉	2枚

■作り方

- ①ひじきは水に浸けて戻し、水気を切る
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、2等分にして俵形に成形する
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて焼き色がつくまで焼いたら裏返し、蓋をして5分蒸し焼きにする
- ④皿に大葉を敷いて③をのせ、ぼん酢を添える



お好みで大根おろしと一緒に召し上がって頂くときっぱりとして美味しいですよ

cooking memo