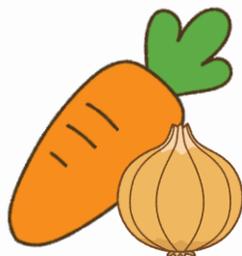


# 神石高原町

## 使用野菜

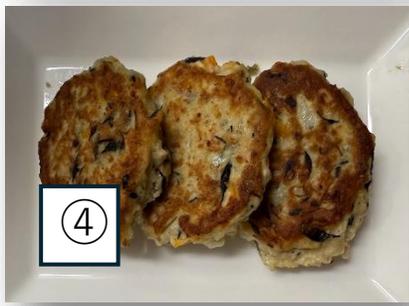
- ・にんじん
- ・玉ねぎ



### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	347kcal
たんぱく質	34.4 g
脂質	19.4 g
炭水化物	13.0 g
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	0.7 g

# ほっこりひじき ハンバーグ



調理ポイント/栄養面のメリット  
 野菜の皮を剥き、ハンドミキサーでみじん切り、  
 具材をすべて混ぜ合わせて形を整えて焼くだけ！  
 豆腐を混ぜ合わせる事で脂質が抑えられ、  
 カロリーを抑える。ひじきで鉄分・カルシウム強化！

**アレルギー特定原材料28品目** 卵・鶏肉・大豆

《材料》 2人分

a 鶏ひき肉	200g	卵(50g)	1個
a 絹ごし豆腐	100g	米粉	10g
a 乾燥ひじき	5g	大根	15g
a ニンニクおろし	2g	大葉	0.3g
a しょうがおろし	2g	b レモン汁	10g
にんじん	60g	b 濃口しょうゆ	3g
玉ねぎ	40g	b みりん	3g

《下準備》 調理時間:15分程度

絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み水分を切る。  
 乾燥ひじきを水で戻しておく。

《作り方》

①にんじん、玉ねぎの皮をむき、みじん切りにし、油少々（分量外）をひいたフライパンで柔らかくなるまで炒め、材料aと混ぜ合わせる。

②①に卵、米粉を入れ、混ぜ合わせ形成する。

③中火で熱した油少々（分量外）をひいたフライパンで両面焼く。

④大根は大根おろし、大葉は千切りにする。

⑤ハンバーグの上に④を盛り付け、bを混ぜ合わせ、電子レンジで20秒加熱する。ソースを掛けたら完成。