



なかにま

5/12 (木) ひじき入り和風ハンバーグ (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

- A { 鶏ひき肉：150g
木綿豆腐：1/2丁
たまねぎのみじん切り：1/4個分
生姜のみじん切り：小さじ1分
芽ひじき（乾燥）：小さじ1
溶きたまご：1/2個分
- B { 中嶋屋本店「うまかだし焼きあごだし」：1袋
水：500ml
- C { 酒：大さじ2
砂糖：大さじ2
濃口醤油：大さじ2
片栗粉：小さじ1
サラダ油：大さじ2
付け合わせ：お好みで

- ① 豆腐は水切りして、芽ひじきは水で戻す。
- ② 鍋に B を入れて加熱し、沸騰したら中火にして 5 分ほど煮出し、パックを取り出す。取り出したパックは取っておく。
- ③ ボウルに A を加えてよくこねる、②のだしパックの中身を加え、①の芽ひじき、溶きたまごを加えてさらにこねる。
- ④ ③の種を2等分する。(お弁当用にする時はさらに2等分する)
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を焼く。両面焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ ボウルに②のだし汁200mlとCを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 5のハンバーグを端に寄せて、余分な脂をふき取り、⑥を加えて加熱し、とろみがついたらハンバーグに絡ませる。
- ⑧ 器に⑦を盛り、付け合わせ野菜をお好みで盛る。小さいハンバーグはお弁当どうぞ！

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット>でもご覧になれます。