



おかず

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# ひじきハンバーグ



ハンバーグとつくねの間のような味です。ひじきに豊富に含まれる、食物繊維・カルシウム・鉄分を、成長期の子どもたちに是非とってもらいたいと考えた一品です♪



## 材料(1人分)

豚ひき肉	20g
鶏ひき肉	20g
絞り豆腐	10g
たまねぎ	10g
れんこん	15g
ホールコーン	5g
干しひじき	2g
かたくり粉	0.5g
こしょう	少々
砂糖	0.3g
卵	5g
白みそ	3g
酒	1g
しょうゆ	0.5g
生パン粉	1.5g
油	適量

## 作り方

- ① 干しひじきは水につけて戻し洗っておく。豆腐は水分を絞る。(お皿に割りばしを2本渡し、その上に水で湿らせたキッチンペーパーで包んだ豆腐をのせ、レンジでチンすると水分を簡単に絞ることができます。)
- ② たまねぎ・れんこんはみじん切りにする。
- ③ 油以外の材料を手でこねて混ぜ合わせ、小判形にする。
- ④ フライパンに油をひき、③を並べて焼く。



立川市学校給食課