

「梅キュンひじき」のヘルシーハンバーグ



使った商品はこちら

ISETAN
MITSUKOSHI **THE FOOD**

梅キュンひじき

国産梅、国産ひじき使用。しっとりした食感のふりかけです。以前のものから梅の量を2倍に増やしました！

【材料（2人分）】

梅キュンひじき	大さじ2
鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	1/3丁(約100g)
胡麻油	大さじ1
○しょうゆ	大さじ1
○みりん	大さじ2
○片栗粉	小さじ1/2
○水	大さじ1

【作り方】調理時間 約20分

1. 豆腐はしっかりと水を切り、手でつぶす
2. ボウルに鶏ひき肉、1を入れて良く混ぜる
- 3.2に梅キュンひじきを加えさらに混ぜ、2等分にして小判型に成形する
4. フライパンを熱し、胡麻油をひき、3を入れて中火で焼き、返してさらに焼いて取り出す
5. 火を止めたフライパンに○を入れて、火にかけてとろみが出るまで煮詰める
6. 皿に4をのせ、5をかける