

# かみかみバーグ



みんなが大好きなハンバーグに歯ごたえのある食材を刻んで入れる事で、やわらかいハンバーグでもよく噛むようになります!!  
噛むことが苦手なお子さんも好きなおかずに入れてしまうことで苦手克服に繋がります。  
甘辛いたれでごはんも進みますよ～



## <材料>大人サイズ4個分

- ・豚ミンチ肉・・・350g
- ・たまねぎ・・・1/3個
- ・にんじん・・・2cm輪切り
- ・れんこん・・・1/3節
- ・えのき・・・1/3袋
- ・こんにゃく・・・40g
- ・ひじき・・・小さじ2弱
- ・ねぎ・・・2本
- ・パン粉・・・大さじ5
- ・卵・・・1個
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ～たれ～
- ・★しょうゆ・・・大さじ2
- ・★さとう・・・大さじ1
- ・★みりん・・・大さじ1
- ・★水・・・50cc
- ・水溶き片栗粉・・・適量

## <作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、れんこん、えのき、こんにゃくは粗いみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②ひじきは水に戻しておく。
- ③ボウルに豚ミンチ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れてよくこねる。
- ④③に①と②を合わせてよく混ぜる。丸く形成する。
- ⑤熱したフライパンに油をしいて、ハンバーグを並べる。片面が焼けたら、ひっくり返して水を50cc(分量外)入れて中火にし、ふたをして6～7分程度蒸し焼きにする。
- ⑥小鍋に★の調味料をいれて、ひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ハンバーグが焼けたらお皿に盛って、⑥のタレをかけて出来上がり。

## 栄養価成分(1個分)

エネルギー	282cal
脂質	14.9g
たんぱく質	21.7g
カルシウム	54mg

鉄	2.2mg
ビタミンB1	0.64mg
ビタミンB2	0.3mg
ビタミンC	18mg

