

# かむかむフッキング vol.2






👤 材料 2人分


- ひじき … (水で洗って拭く) 150g
- 鶏ひき肉 … 150g
- 豚ひき肉 … 150g
- サラダ油 … 大1
- つけ合わせの野菜 … 適量


- ①
- 卵 … M1コ
  - お酢 … 大さじ1/2本
  - おろししょうが … (かけ分)
  - 醤油 … 大2
  - しょうゆ … 大1
  - 塩 … こしょう





## 👩‍🍳 作り方 🍳 ひじきの和風ハンバーグ

ボウルに 両ひき肉を入れ、①の材料を加えておぼろがでるまでよく混ぜる  コネ  
 ひじきを加えて、よく混ぜて、4等分に分けて小判形に整形を整える  小判形  
 サラダ油を熱したフライパンに入れて焼き(両面)色がういたら  
 ふたをして5~6分焼いて 中まで火を通す  ホーホ  
 皿に 野菜 (今回はベビーリーフとポチトイト) と一緒に盛り合わせておき上がり。

たんぱく質も〜 

豚ひき肉を豆腐に変えて、豆腐ひじきハンバーグにすると  
 ダイエットを意欲してる方、便秘で悩んでる方、(健康思考の方にひびいたり。お肉は、  
 体の構成成分、エネルギー、筋肉を作る上で大切なタンパク質ですが、  
 植物性たんぱく質に変える事で、よっぽそう 体の為にいいと思われます。  
 糸肉豆、豆腐(特に木綿)、高野豆腐、煮豆  植物性たんぱく質  
 ローカロリーで とり入れやすいです。

☺️ 何てら大豆は  
 オニイハサマ  —  ママ〜