

# かんたん レシピで 気軽に作ろう!

普段の料理に

ひじきをプラス!

レシピ

## 鶏ひき肉と豆腐と ひじきのハンバーグ



《材料：4人分》

鶏ひき肉・・・250g  
木綿豆腐・・・1/2パック  
芽ひじき・・・6g  
パン粉・・・大さじ6  
ねぎ・・・10cm  
  
おろしにんにく・・・小さじ1  
卵・・・1個  
塩・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々  
ごま油・・・適量  
なす・・・小4個  
大根おろし・・・大さじ8  
大葉・・・10枚  
ポン酢・・・適量

【1人あたり エネルギー 215kcal 塩分 1.4g 1食分 205円】

- 1 木綿豆腐は軽く水気をきってボウルに入れ、なめらかなペースト状になるまでよく混ぜる。パン粉を加えてまぜ、水分を吸わせる。ひじきは水で戻し、水気をきる。ねぎはみじん切りにする。大葉は10枚のうち2枚を千切りにしておく。
- 2 なすは食べやすい大きさに切り、水にさらしてから、水気をとっておく。
- 3 1のボウルに鶏ひき肉、おろしにんにく、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、ひじき・ねぎも加えて混ぜる。小判型にまとめる。
- 4 フライパンにごま油を熱して、3の両面をこんがりとし、色づくまで焼く。同時になすも炒める。
- 5 フタをして中火で蒸し焼きにし、器に取り出す。
- 6 お皿に大葉を2枚しき、ハンバーグを乗せる。その上に大根おろしと刻んだ大葉をのせ、5のなすを添える。好みにポン酢をかける。

お豆腐とひじきでカルシウムもアップ!  
ヘルシーな和風ハンバーグ!是非お楽しみください。

## ひじきと大豆の ヨルカスープ



《材料：4人分》

ヒジキ(乾燥)・・・大さじ2  
(6g)  
水煮大豆・・・120g  
大根・・・4cm  
ホウレン草・・・2株  
ショウガ・・・1片  
ベーコン・・・4枚  
バター・・・10g  
小麦粉・・・大さじ1  
牛乳・・・2カップ  
水・・・1カップ  
塩・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 203kcal 塩分 1.5g 1食分 120円】

- 1 芽ヒジキは、たっぷりの水で柔らかくもどしてザルに上げ、流水で洗って水気をきる。大根は皮をむいて1cm角に切る。ホウレン草はゆでて長さ1cmに刻む。ショウガは皮をむき、細かなみじん切りにする。ベーコンは1cm幅の色紙切りにする。
- 2 深めのフライパン、または鍋にバターとベーコンを入れて中火にかけ、ベーコンから脂が出てきたら、芽ヒジキ、水煮大豆、大根を炒める。
- 3 2分位炒め、大根が少し透き通ってきたらショウガを炒め合わせ、さらに小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
- 4 牛乳と水を加え、煮たってきたらアクを取る。火を少し弱めて7~8分煮込み、塩・コショウで味を調える。
- 5 器に注ぎ、浮き実にホウレン草をのせる

ひじきと大豆が入った優しいスープ。

しょうがもきいているので、これから寒くなる時にはピッタリです。是非おためし下さい。

## れんこんと ひじきのサラダ



《材料：4人分》

れんこん・・・150g  
にんじん・・・5cm  
芽ひじき・・・大さじ2  
すりごま・・・小さじ2  
酢・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2  
マヨネーズ・・・大さじ2  
刻み葱・・・少々

【1人あたり エネルギー 100kcal 塩分 0.7g 1食分 143円】

- 1 ヒジキは水で戻しておく。レンコンはイチヨウ切りまたは薄切りにして水に放っておく。にんじんは千切りにする。
- 2 小鍋で湯を沸かしレンコンを入れてゆでる。3分後ににんじんを加える。さらに3分後ヒジキを入れ1分ゆで、すべてをざるにあける。
- 3 荒熱が取れたらすりごまとマヨネーズ、酢、しょうゆ、を加えて良く混ぜる。

れんこんとひじきで食物繊維たっぷり!  
作り置きもできるサラダ!是非お試しください