



市販の煮付で手軽に！

☆ひじきのてりやきハンバーグ

【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

・鶏ひき肉	150g
・食塩	少々
・はんぺん	1枚
・ひじき煮付(市販)	50g
・油	小さじ1
・醤油	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	大さじ2

- ①鶏ひき肉に、食塩を加えてよく練る。
 - ②①にはんぺんをつぶしながら加える。
 - ③さらにひじき煮を②と混ぜる。
 - ④フライパンに油を熱し、③を小判型にして焼く。(大人6個、子ども2個)
 - ⑤調味料、水を合わせ、④に加え、軽く煮絡める。
- ★冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもおすすめですよ！
- ☆はんぺんとひじきの煮物の味で塩の量を調節

保育園で人気のサラダといっしょにどうぞ！クックパッドにも掲載中です

☆コールスローサラダ (大人2人分、子ども1人分)

・キャベツ	2～3枚
・きゅうり	中1本
・にんじん	中1/8本
・油	大さじ1
・酢	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2

- ①野菜を千切りにする。
- ②キャベツと人参は茹でる、または電子レンジにかけて、水気を絞る。(500W 1分30秒)
- ③調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④食べる直前に②を③で和える。

献立例

ひじきのてりやきハンバーグは<主菜>なので、主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！