

# ● おからとひじきのカルシウムハンバーグ

## 栄養成分

エネルギー	156kcal
たんぱく質	10.8g
カルシウム	110mg
食塩相当量	0.6g



## 材料 4人分

### A

合いびき肉	120g
おから	80g
玉ねぎ	1/2個
乾燥ひじき	2g
チーズ(角切り)	40g
塩	少々
こしょう	少々
卵(Sサイズ)	1個
牛乳	大さじ2

サラダ油 適量

### B

トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
三温糖	小さじ1
水	小さじ2

## つけあわせ用

好みの野菜(トマト・レタスなど) 適量

## 作り方

- 1 ひじきは水で戻します。玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 Aの材料をすべて混ぜ合わせ、4等分にして～空気を抜くように手のひらにたたきつけて小判型に成形します。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して②を並べ入れ、ふたをして弱火で片面5分ずつ焼きます。
- 4 Bの調味料を合わせてとろりとするまで加熱し、焼き上がったハンバーグにかけます。

## レシピ考案者

愛知県新居浜市立高津小学校  
栄養教諭

## 武方 和宏 先生

食物繊維の豊富なおからとひじきをハンバーグに入れ、ヘルシーに仕上げました。おからでボリュームアップでき、肉だけで作るよりさっぱりと食べられます。チーズを入れることで味にコクが出て、無理なくカルシウムや鉄分がとれます。少し甘めのソースで、ごはんが進みます。