

家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

ひじきといわしでカルシウムたっぷり!

里芋ふんわり
ハンバーグ





ひじきといわしでカルシウムたっぷり!

里芋ふんわりハンバーグ



材料:2人分

木綿豆腐…………… 300g(1丁)
 いわしの水煮缶…………… 95g(1缶)
 ひじき(乾物)…………… 5g
 干しいたけ…………… 1個
 にんじん…………… 50g(約1/4本)
 片栗粉…………… 大さじ1(9g)
 塩…………… 小さじ1/2(3g)
 里芋…………… 2個(200g)

【あん】

しめじ…………… 50g
 小松菜…………… 150g
 A だし汁…………… 200ml
 醤油…………… 小さじ2(12g)
 〃 みりん…………… 小さじ1(6g)
 B 片栗粉…………… 小さじ2(6g)
 〃 水…………… 小さじ4(20ml)
 ごま油…………… 大さじ1(14g)

作り方

調理時間約40分

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、250gになるまで手で絞る。
- いわしの水煮缶の中の液を切っておく。干し椎茸とひじきを水で戻す。
- 里芋をたわしで洗い、電子レンジ(600W)で5分加熱する。加熱後、皮を剥く。
- にんじんをみじん切りにする。水で戻しいたけを薄切りにする。小松菜を3cm幅に切る。しめじの石がきを切り、ほぐす。ひじきをザルにあげ水を切る。
- ボールに豆腐、いわし、にんじん、ひじき、しいたけ、里芋、片栗粉を入れ、手でよく練り混ぜる。4等分に分け、形を整え、空気を抜く。
- ごま油を熱したフライパンにハンバーグを並べ、蓋をして4分間加熱し、裏返して2分間焼く。
- 鍋に【A】と小松菜を入れて中火にかけ、煮立ったらしめじを加えて1分間ほど煮る。よく混ぜた【B】を回し入れ、とろみがついたら火を止める。

C O L U M N

お豆腐のハンバーグでさっぱり食べやすい♪

★「ひじきを食べると長生きする」という言い伝えにちなみ、健康で長生きしてほしいという願いを込めました。

★肉ではなく豆腐を使っているため、どなたでもさっぱりと召し上がれます。さらに、ソースをあんかけにすることで飲み込みやすくなり、食事に時間がかかっても温かいままお楽しみいただけます。

作ってみてね!



レシピ考案

家政福祉・2年
山田 あおいさん

家政福祉・2年
松井 柚樹さん

家政福祉・2年
土屋 杏さん