

野菜ひじきハンバーグ



材料(幼児4人分)

- ・鶏ひき肉…160g
- ・ピーマン…1個
- ・人参…1/4本
- ・長ねぎ…1/2本
- ・ひじき(乾)…2g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1.5
- ★みりん…大さじ1.5
- ★砂糖…小さじ1
- ★片栗粉…小さじ1
- ★だし汁…1/2カップ
- ・油…適量

作り方

- ① ひじきは水に戻す。野菜はみじん切りにしてゆでて、水気を切る。
- ② ハンバーグの材料をすべて合わせて混ぜる。
- ③ ②のハンバーグのたねを4等分に形を作る。
- ④ ★の材料を合わせてソースを作る。
- ⑤ フライパンに油をひいて③を両面焼く。
- ⑥ 火が通ったら④のソースをからめて火を止める。

POINT!

- ✧ ひじきを入れることで鉄分が摂取できます。また、多くの野菜を入れることにより苦手野菜も食べる機会になります。
- ✧ 食感を楽しみたいときは野菜をゆでずに生野菜のまま肉と混ぜて焼くと、時短にもなります。
- ✧ 豆腐を入れて豆腐ハンバーグにするとヘルシーに食べられます。分量は肉と豆腐は同量で混ぜます。豆腐は水を切ってから混ぜます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 91 kcal たんぱく質 8.9g カルシウム 39mg 鉄 1.7mg

