

だしバーグ



— 材料 4人分 —

鶏ひき肉・・・300g
玉ねぎ・・・1/2個
乾燥ひじき・・・5g
青じそ・・・2～3枚
煮干し（だしがら）・・・適量（30g位）
片栗粉・・・小さじ2
おろししょうが・・・小さじ1
油・・・大さじ1/2

A しょうゆ・・・大さじ1.5

A みりん・・・大さじ1.5

A 砂糖・・・大さじ1.5

かいわれ大根・・・お好みで

— 作り方 —

1. ひじきを水に浸してやわらかくなるまで戻す。
2. 出汁をとった煮干しを細かく刻む。玉ねぎを粗みじん切りする。青じそを千切りにする。
3. ボウルに鶏肉、2の煮干しと、玉ねぎ、青じそ、片栗粉、しょうがを入れて混ぜる。
4. 食べやすい大きさに丸めて、油をしいて熱したフライパンで焼き目がつくまで焼く。
5. Aの調味料を合わせて、4のフライパンに入れ煮絡める。

1食分の栄養価

エネルギー	: 210 kcal	カルシウム	: 189 mg
たんぱく質	: 18.8 g	鉄	: 2.2 mg
脂質	: 11.0 g		
炭水化物	: 9.9 g		
食塩相当量	: 1.5 g		

カルシウム・鉄分たっぷり！

