

ひじきハンバーグ



調理時間

約25分

カロリー

300kcal

材料

(3人分)

ひじき	3g
合いき肉	200g
(A)	
玉ネギ(みじん切り)	1/2個分
パン粉	大さじ1
卵	1個
塩・コショウ	各少々
ナツメグ	少々
(ソース)	
おろし玉ネギ	1/8個分
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2

作り方

- 1 ひじきは水に戻し、ザルで水気をしっかり切っておく。
- 2 Aは合わせてなじませておく。
- 3 ボウルに合いき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。さらに(1)と(2)を加えてよく混ぜ、6等分にして成形する。
- 4 ココットに(3)を並べて、それぞれの中央にくぼみをつけ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココット『ハンバーグ』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。
- 6 ソースの材料を合わせておく。
- 7 焼き上がったら、(6)を加えてからめる。

和風仕立ての簡単ハンバーグ。暑い季節もこれで元気いっぱいです。