

## ひじきハンバーグ

*材料	( 1 人分)
合挽肉	40 g
干ひじき	1.8 g
玉葱	27 g
スキムミルク	2 g
卵	8.5 g
粉チーズ	3 g
パン粉	7 g
牛乳	1 g
しょう油	0.4 g
塩	0.1 g
油	2 g
ケチャップ	1.3 g

- ① 干しひじきは水に戻しておく。
- ② 戻したひじきと玉葱を粗みじんにする。
- ③ ②と合挽肉、卵、粉チーズ、パン粉、牛乳、しょう油、塩、ケチャップを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を小判型にまとめて油をひいたフライパンで焼く。

