

ひじきハンバーグ

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

- 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。

