



ミニもずくハンバーグ

ミニサイズでお弁当にも便利。もずくのヌメリでつなぎ要らずでしっとり。
また、もずくに含まれる食物センイで栄養バランスも満点。(調理時間:25分)

■材料 4人分(エネルギー:245kcal/1人あたり)

- ・もずく …… 150g(みじん切り)
- ・合びき肉 …… 300g
- ・玉ねぎ …… 1/2個(みじん切り)
- ・生姜 …… 1片(すりおろす)
- ・オイル …… 大さじ1

【調味料】

- ・塩 …… 少々
- ・五香粉 …… 少々
- ・コショウ …… 少々
- ・ナツメグ …… 少々

【ソース】

- ・水 …… 大さじ3
- ・醤油 …… 大さじ2
- ・赤ワイン …… 大さじ3
- ・ジャム …… 大さじ2
(ブルーベリー・リンゴなど
どれでも好みで)

■作り方

- ① ボウルにもずく、合びき肉、玉ねぎ、生姜、【調味料】を加えてよく練る。
- ② フライパンにオイルを熱し、①を一口サイズに成形し、中弱火で片面4~5分ずつ焼く。
- ③ ②を取り出したフライパンに【ソース】の材料を入れ、煮詰める。
- ④ ③のフライパンにハンバーグを戻し、ソースをからめる。