

夏の和風口コモコ丼



ポイント

ひじきを煮物にすることでハンバーグだけでも食べることができるようにしました。

これからの季節で口にしやすいようにミョウガと青じそ、あんかけにしょうが汁を入れさっぱりとした夏らしい風味に仕上げました。

材料

【ハンバーグ】

あいびきミンチ	40 g
木綿豆腐	35 g
卵	1 / 4
+ パン粉	適量
+ 牛乳	適量

【ひじき】

芽ひじき	30 g
にんじん	12 g
こんにゃく	10 g
大豆（水煮）	13 g
だし汁	75 ml
* 砂糖	4.5 g（大1 / 2）
* しょうゆ	18 g（小3）
* みりん	15 g（大1）

【あんかけ】

片栗粉	大1
水	大2
☆だし汁	100 ml
☆うす口しょうゆ	大1
☆みりん	大1 / 2
☆しょうが汁	少々

【飾り付けるもの】

レンコン	4 g
ミョウガ	30 g
青じそ	3 g
ミニトマト	1 個
きざみのり	適量

煮物

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② こんにゃくを下ゆでする。
- ③ とうふの水気をきる。
- ④ にんじん、大豆、こんにゃくを切る。
- ⑤ なべにサラダ油を熱し材料を全部入れ中火で2～3分炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を入れて5分煮る。
- ⑦ ⑥に*を入れ煮だったら火を弱め落としふたをして煮汁がなくなるまで煮る。

ハンバーグ

- ① 牛乳にパン粉をひたす。
- ② ミンチ・豆腐・卵・①・煮物を入れてこねて丸める（空気抜く）
- ③ 真ん中をくぼませ フライパンで焼く。

あんかけ

- ① ☆をなべに全部入れ沸騰したら水溶き片栗粉を入れとろみを付ける。

飾り付け

- ① レンコンに米粉をまぶし揚げる。ミョウガ、青じそ、ミニトマトを切る