

ひじきたっぷりてりやきバーガー



ポイント

子供も大好きなてりやきハンバーガーに栄養たっぷりのひじきを沢山使用して、おいしく沢山食べて欲しかったから。

材料（1人前）

<パンズ>

薄力粉	100 g
牛乳	75ml
バター（無塩）	6 g
塩	1 g
砂糖	9 g
ドライイースト	4 g
ひじきパウダー	15 g

<ハンバーグ>

合いびき肉	100 g
玉ねぎ	20 g
ひじき	15 g
パン粉	6 g
牛乳	15ml
卵	12 g
サラダ油	適量

<照り焼きソース>

しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2

<その他>

サンチュ	1枚
マヨネーズ	

パンズ

- ① 牛乳とバターを入れた容器を電子レンジ（600W30秒）にかける。
- ② 泡だて器でバターを完全溶かす。ドライイースト、強力粉とひじきパウダーをふるったもの3分の1量、砂糖、塩をいれ、泡だて器で混ぜる。混ざったら、残りの強力粉を加え菜ばしで混ぜる。
- ③ 電子レンジで（200W30秒）にかける。
- ④ 水にぬらしたペーパータオルを3にかけ、10分おく。
- ⑤ 打ち粉をしたまな板にゴムベラで生地を取り出し押さえてガス抜きをする。
- ⑥ 一つに丸めて電子レンジ（150～200W30秒）にかける。
- ⑦ ペーパータオルをかけて10分おく。
- ⑧ 180℃のオーブンに10～12分焼く。

ハンバーグ

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒めしんなりしてきたら、冷ます。
- ② パン粉と牛乳を合わせ、しっとりとさせておく。
- ③ ボールにひき肉と1、2、卵、ひじきを加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ④ 手にサラダ油をつけ、たねを丸める。
- ⑤ 形を整え、中火でサラダ油を引いたフライパンに入れ焼く。
- ⑥ 両面に焼き目がついたら、弱火にしてふたをして蒸し焼きにする。

照り焼きソース

- ① しょうがはすりおろし、すべての材料を混ぜ、火にかける。
- ② 水溶き片栗粉を加え、とろみを付け冷ましておく。
- ③ 冷まし終えたらハンバーグと絡める。

- ① パンズを横半分に切り、サンチュ、マヨネーズ、照り焼きハンバーグをはさむ。