

# ひじきご飯ライスバーガー



## ポイント

ひじきご飯にはひじきをたくさん入れており、栄養がたっぷり。ボリュームミーかつヘルシーに仕上げました。

### 材料（4人前）

米	2合分
人参	40 g
油揚げ	20 g
ひじき（戻）	70 g

### (A)

だし汁	300ml
醤油	大さじ1強
味醂	大さじ1強

鶏ミンチ	300 g
木綿豆腐	100 g

### (B)

薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
生姜	小さじ1
酒	小さじ1

### (タレ)

醤油	大さじ3
味醂	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

### ひじきご飯

- 1 ひじきは水で戻し、米はしっかり給水させておく。
- 2 人参油揚げは細切りにする。
- 3 炊飯器に米を入れて、Aを入れる。目盛りまで水を加える。
- 4 1、2を3の上に広げ炊飯する。
- 5 ひじきご飯をセルクルを使って成形する。
- 6 フライパンで少し焦げ目がつくまで焼く。

### 豆腐ハンバーグ

- 1 鶏ミンチにBを加え粘りが出るまで粘る。
- 2 木綿豆腐の水気をしっかり拭き取り1に加え混ぜる。
- 3 成形し、フライパンで焼く。蓋をして蒸し焼きにし火を中まで通す。
- 4 火が通ったらタレの調味料を加えよく絡める。

成形し少し焦げ目をつけたひじきご飯にレタス、トマト豆腐ハンバーグの順に置き完成。