



## 和風ハンバーグ

[こども一人分]

・豚挽肉	30g
・おから	10g
・玉葱	15g
・人参	10g
・ひじき	0.3g
・卵	3.5g
・パン粉	3g
・味噌	3g
・塩	0.1g
・サラダ油	適量

： 作り方 ：

1. 玉葱と人参はみじん切りにしてから炒りしておく
2. めひじきは戻しておく
3. 1と2と挽肉、サラダ油以外の材料を全て合わせ、粘りが出るまで十分に混ぜる
4. フライパンに油をひき、3を小判型にして焼く

作りやすい分量に変更して下さいね！