

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

ひじき入り和風ハンバーグ

カルシウムたっぷりのひじきと高野豆腐を入れて作るハンバーグはいかがですか。高野豆腐は、パン粉の代わりにもなります。ビタミンDが豊富な干し椎茸も一緒に入れることで、カルシウムの吸収を助けてくれるのでおすすめです！

☆1人前あたりのカルシウム量:約165mg☆

○材料(2人分)

鶏ひき肉	200g
乾燥ひじき	4g
高野豆腐	1枚
干し椎茸	3g
玉ねぎ	1/3個
卵	1個
塩、胡椒	少々
サラダ油	適量
大葉	2枚
大根おろし	50g
ポン酢	お好みで



○作り方

- ① ひじき、高野豆腐、干し椎茸はそれぞれ戻しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒める。
- ③ 高野豆腐、干し椎茸はみじん切りにする。
- ④ ボウルに具材と塩胡椒、溶き卵を入れて粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を成形し並べて、片面5分焼き、ひっくり返す。
- ⑥ もう片面も焼き、水を入れて蓋をし、5分蒸し焼きにする。
- ⑦ お皿に盛り、大葉、大根おろし、ポン酢をかけてどうぞ。