

ヘルシーだけど満腹感を味わえる ひじき入り豆腐ハンバーグ



元気応援宣言！！

57

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①乾燥ひじきは水に入れてもどす。長ネギはみじん切りにする。
- ②大きめのボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で混ぜつぶす。
- ③②の豆腐に鶏ひき肉を入れ粘りが出るまで、手でしっかりと混ぜる。
- ④③に①と卵、片栗粉、おろしショウガを入れ、さらに混ぜる。塩、コショウで味を整える（タネはかなりゆるい）。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④のタネを4等分し、形を整えて弱火で5分、焦げ目がついたら裏返して5分焼く。
- ⑥シメジを別のフライパンでしんなりするまで乾煎りし、Aの材料を入れ沸騰したら、火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦豆腐ハンバーグを皿に盛り、⑥のきのこソースをかける。大根おろし、キュウリ、プチトマト、パセリなどの野菜を添える。

《材料（4人分）》

鶏ひき肉	280g	おろしショウガ	小さじ1	大根おろし、キュウリ、プチトマト、
絹ごし豆腐（水切り不要）	200g	塩、コショウ	適宜	パセリなど
卵（Mサイズ）	1個	サラダ油	小さじ1	【A】きのこソース
片栗粉	大さじ2・1/2	シメジ	1/2株	めんつゆ（2倍濃縮）
長ネギ	10cm	片栗粉	大さじ1	水
乾燥ひじき	大さじ1	水	大さじ2	砂糖
				100cc
				100cc
				小さじ2

《1人分》エネルギー（245kcal）、タンパク質（21.2g）、脂質（9.2g）、カルシウム（75mg）

オシドリにゆ〜す VOL.233 ～シーズン終了（お礼）～



さあー、位置について。ヨーイ、ドン

【撮影者】寺澤敬人さん（境港市）

皆さまお変わりありませんか。シーズン中、大変お世話になりました。特に近隣住民の皆さまには、車の往来などでご理解とご協力をたまわりありがとうございました。

期間中、オシドリ千羽、来場者一万人。この数字から自他ともに認める「オシドリの町」になったと言ってもよいでしょう。おかげさまで。

オシドリグループは三月末、今季の活動を終わりました。年

末年始も休まず百五十日間、一日三交代、延べ四百五十人体制で観察小屋を守り、大勢のお客様に喜んでいただきました。かわって下さったすべての皆さまに心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

北へ向かったオシドリは今ごろどうしているのでしょうか。半年後、また日野川でお会いしましょう。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）