

## 鶏野菜ハンバーグ

2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

### 【材 料】

- ・鶏ひき肉 160 g
- ・玉ねぎ 50g
- ・人参 40 g
- ・ごぼう 約 10 cm
- ・ほうれん草 20g(約 1 本)
- ・ひじき (乾) 2g
- ・塩 小さじ 1
- ・小麦粉 大きじ 2

### 【作り方】

- ・ひじきは水に戻しておく
- ・野菜はそれぞれ粗みじん切りにして、電子レンジまたは鍋で下煮する
- ・ボールに鶏ひき肉と下準備した野菜を入れ混ぜ合わせる。途中で小麦粉を入れよく混ぜ、塩で味をととのえる
- ・フライパンに薄く油をひき、弱火～中火で両面を焼く