



# ひじき入りつくね焼き

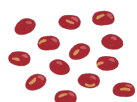


【 材料 : 4人分 】

鶏ひき肉	120 g
しょうが	2.4 g
木綿豆腐	80 g
たまねぎ	75 g
にんじん	40 g
ほしひじき	4 g
米みそ	12 g
あおのり	1 g
植物油	2 g

- 【 下処理 】
- ・しょうが…すりおろす
  - ・木綿豆腐…水気を切って、つぶす
  - ・たまねぎ、にんじん…みじん切り
  - ・ほしひじき…水で戻し、みじん切り

- 【 作り方 】
- ①植物油でたまねぎ、にんじんを炒め、冷ます。
  - ②鶏ひき肉に①、しょうが、木綿豆腐、ひじき、米みそ、青のりを加え、混ぜ合わせる。
  - ③植物油をひき、天板に流し入れ、180℃のオーブンで約15分焼く。
- ※俵型にし、フライパンで両面焼いてもよい。



# きょうだいかん



【 材料 】 4人分

①	粉寒天	0.6 g
	水	60 g
	ゆであずき（缶詰）	40 g
②	粉寒天	0.96 g
	調整豆乳	140 g
	砂糖	20 g

- 【作り方】
- ①①を火にかけ、沸騰させ、火を止める。
  - ②型に流し入れ、粗熱を取って、冷蔵庫に入れて固める。
  - ③③を火にかけ、沸騰させ、火を止める。
  - ④②の上に流し入れ、粗熱を取って、冷蔵庫に入れて固める。

※①が固まってから②を流し入れる。  
④が固まってからフォークで穴を開け、そこに③を流し入れると、切り分けるときにずれにくくなる。

上は豆乳、下は小豆なので  
大豆と小豆で”きょうだいかん”という名前になっているそうです。