

# 土からキッチン～『ひじきと枝豆の鶏つくねバーグ』～健腸レシピ

2022年11月8日

みなさん こんにちは～😊

紅葉もはじまり秋の美しい景色になってきましたね。同時に肌寒さも強くなってきました。

風邪をひきやすい時期なので、温活で体をあたためていきましょう！

今日のレシピはヘルシーで年代を問わず美味しく召し上がっていただけるレシピです。

ひじきは海藻の中でもカルシウム含有量が多いので幅広い年代の方に食べていただきたい食材です。

薬効は、イライラや不眠解消、血を補う、肌や髪を美しく保つ、しこりや腫れ物を取り除くなど様々。ぜひたくさん食べていただきたいですね。

愛知県は蓮根の栽培も盛んです。蓮根は食物繊維も豊富で、薬効として気持ちが落ち着かない時などにも効果的なんですよ！シャキシャキした食感を楽しんでいただきたいです。

## 〇材料

鶏ひき肉 360g

乾燥ひじき 3g

枝豆 50g

人参 40g

椎茸 1枚

蓮根 60g

絹ごし豆腐 150g

しょうが 適量

片栗粉 大さじ1

めんつゆ 50ml

ごま油 適量

塩こしょう 適量

※大葉2枚（盛り付け用）



## 〇作り方

①椎茸、人参、蓮根、枝豆は細かく切る。



②鶏ひき肉に椎茸、人参、豆腐を加え塩こしょうを入れフードプロセッサーで混ぜる。（ない場合は手でよく捏ねて下さい）



③粘りが出るくらい混ぜたら片栗粉、生姜、蓮根、枝豆を入れて混ぜ合わせる。

④フライパンにごま油をしき、③を平たく形作り両面焼いていく。



⑤中まで火が通ったら麺つゆを入れて火を早めに止め照りが出るよう裏返しながら絡めたら出来上がり。

