



## 薄切り肉入門♪バーグ

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 175g

ひじき(干) 小さじ1

にんじん 25g

片栗粉 大さじ1

A	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

栄養価	子ども1人分
エネルギー	104 kcal
食塩相当量	0.3 g



### 作り方

- ① ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で20分ほど戻した後、水気を切る。
- ② にんじんはみじん切りにしてラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③ 豚肉を包丁の峰(背)でよくたたき、縦横1cmほどに切る。
- ④ ボウルに①～③、片栗粉、Aを入れてよく混ぜ、5等分にし、樹脂加工のフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。

### ☆ ひき肉料理からのステップアップに！

薄切り肉は、加熱調理した後に細かく切るだけでは、奥歯の生え揃わないうちは繊維がすりつぶせず、かたくて食べにくいです。

加熱する前に肉の繊維をたたいてほぐし、片栗粉などをまぶして調理することで、食べやすくなりますよ。

