ひじきハンバーグ

調理時間	約25分
カロリー	300kcal

材料	(3人分)
ひじき	3g
合びき肉	200g
(A)	
玉ネギ(みじん切り)	1/2個分
パン粉	大さじ1
卵	1個
塩・コショウ	各少々
ナツメグ	少々
(ソース)	
おろし玉ネギ	1/8個分
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2

作り方

1. ひじきは水に戻し、ザルで水気をしっかり切っておく。
2. Aは合わせてなじませておく。
3. ボウルに合びき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。さらに(1)と(2)を加えてよく混ぜ、6等分にして成形する。
4. ココットに(3)を並べて、それぞれの中央にくぼみをつけ、蓋をしてグリルに入れる。
5. 「ココット『ハンバーグ』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。
6. ソースの材料を合わせておく。
7. 焼き上がったら、(6)を加えてからめる。

和風仕立ての簡単ハンバーグ。暑い季節もこれで元気いっぱいです。