

いわしハンバーグの照り焼きソース



材料（幼児1人分）

いわしのミンチ	40 g	
玉ねぎ	15 g	
人参	10 g	
ひじき	1 g	
A	胡麻	小さじ1 / 2
	パン粉	小さじ1
	塩	少々
	片栗粉	小さじ1 / 2
油	小さじ1	
B	醤油	小さじ1 / 2
	みりん	小さじ1 / 2
	水	大さじ1
	砂糖	小さじ1 / 4
片栗粉	小さじ1 / 4	
水	小さじ1 / 2	

作 り 方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒める。ひじきはぬるま湯でもどし、水気をきる。生姜は皮をむき、すりおろす。
- ②ボウルに、いわしミンチ、①の玉ねぎ、人参、ひじき、生姜、Aの材料を加えてよく混ぜ、小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の両面をこんがり焼く。
- ④Bの調味料を小鍋に入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★ ひとくちメモ ★

いわしミンチを使った魚のハンバーグは小骨を気にせず食べることができ、小さな子どもにも食べやすいひと品です。