



1人分栄養素	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	21g
脂質	11.7g
炭水化物	10.1g
食物繊維	1.1g
食塩	1.7g

## ひじきハンバーグゆずソース

### 材料〈2人分〉

鶏ひき肉……………160g	〔 ゆず果汁……………大さじ1 (a) しょうゆ……………大さじ1
乾燥ひじき……………大さじ1	
木綿豆腐……………100g	〔 みりん……………大さじ1 酒……………大さじ1
玉ねぎ……………30g	
塩・こしょう……………少々	大葉……………2枚
油……………大さじ1	大根おろし……………適量

### 作り方

- ① ひじきは水で戻してしっかり水気をきっておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①の材料と鶏ひき肉、水気をきった木綿豆腐、塩・こしょうをボールに入れてよく混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、成型した②を入れ中火で焼く。
- ④ ハンバーグに大葉と大根おろしを盛りつけ、混ぜ合わせた(a)をかけて出来上がり。

### ポイントはここです!

鶏肉と豆腐のたんぱく質、ゆずのビタミンCを一緒にとることでコラーゲンの生成を促します。ひじきを加えることで、肌の水分を保つセラミドをとることもできます。