



◎ 材料 (2人分)

豚ひき肉 …………… 150g	A	塩 …………… 小さじ1/3
ヒジキ(乾) …………… 10g		砂糖 …………… 小さじ1
玉ネギ …………… 1/4個		こしょう …… 少々
レンコン …………… 20g	B	だし汁 …………… 1/2カップ
ショウガ …………… 大さじ1		みりん …………… 大さじ1
溶き卵 …………… 1/2個		砂糖 …………… 大さじ1
白髪ネギ …………… 適量		しょうゆ …… 大さじ1
		酢 …………… 大さじ1
		かたくり粉 …… 小さじ1
		水 …………… 小さじ2

◎ 作り方



① ヒジキは水で戻し、水気を切っておく。豚ひき肉にAを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。



② みじん切りにした玉ネギ、レンコン、ショウガ、①のヒジキ、溶き卵を①の豚ひき肉に加えて混ぜ8等分に丸める。



③ 鍋にBを入れ沸騰してきたら、②の肉団子を加えて中火で煮る。



④ アクを取り、しょうゆ、酢を加えてさらに煮る。仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。



⑤ 器に盛り、白髪ネギを飾る。

1人前

エネルギー	259 Kcal
タンパク質	16.0 g
食物繊維	3.5 g
塩分	2.6 g



ヒジキ入り肉団子の甘辛煮

文・レシピ・調理  
石狩市食生活改善推進協議会



海の野菜



ヒジキは、水に戻して簡単に調理できるので常備菜として作っておくのもいいですね。  
わが家でよく登場するのは「ヒジキの五目煮」です。アレンジとして、溶き卵に五目煮を入れ、フライパンで大きな卵焼きを作り、大皿にドーンと盛り付けます。目先も変わり、またひと味違った一品になります。  
ヘルシーフードの海藻を毎日の食生活に取り入れて、おいしく！健康に！

ヒジキ、ノリ、ワカメ、コンブ、メカブ、寒天など日本の食生活に欠かせない食材「海藻」には、野菜と同じようにたくさんの栄養が含まれています。今回はヒジキを利用した「ヒジキ入り肉団子の甘辛煮」をご紹介します。  
海藻にカロリーはほとんどなく、ミネラル、ビタミン、食物繊維などを特に多く含みます。また、コンブやワカメ、モズクなどに含まれる、ぬめり成分のアルギン酸やフコダインは、水溶性食物繊維の一種で高血圧、糖尿病予防、コレステロール低下、便秘の解消に効果があるそうです。  
私たち日本人は、海藻など海の幸を上手に食生活に取り入れており、「ヒジキを食べると長生きする」とも古くから言われています。近年では、欧米でも健康食品として注目されてきています！