

磯の香り焼売

ひじきをまとった
磯の香りいっぱいの焼売です。
冷めてもおいしくいただけます。
海草と肉の組み合わせは、
日本だからこそ！



エネルギー量	1,872kcal	原価	1,410円	アレルギー	—
食塩相当量	11.8g	想定売価	480円 (1パックあたり)	表示義務のある特定原材料(7品目)に該当するアレルギー。	

※エネルギー量、食塩相当量、原価は約1,000gあたり。

材料

できあがり量 約1,000g



- A 肉団子の材料**
- 豚ひき肉.....400g
 - 鶏ひき肉.....400g
 - ねぎ(みじん切り).....50g
 - しょうが(みじん切り).....5g
 - しょうゆ.....36g
 - オイスターソース.....18g
 - 酒.....18g
 - 塩.....2g
 - 砂糖.....1g
 - ごま油.....3g
 - かたくり粉.....18g



- B まぶす材料**
- ひじき(乾燥).....35g
 - にんじん(皮付き).....30g
 - いりごま.....9g

- C トッピング**
- コーン.....8g
 - かたくり粉.....3g

作り方

調理時間 約30分

1 肉団子にまぶす具材の準備

ひじきは水で戻しておき、にんじんは2~3cm長さくらいにせん切りにしておく。
ボウルに水で戻したひじき、にんじん、いりごまを入れて混ぜ合わせる。



2 肉団子の準備

肉団子の材料Aをすべてボウルに入れ、よく混ぜる。

肉団子のタネに水を少し加えるとやわらかくできます。



3 肉団子を作る

2のタネを1ケを35gずつに丸くし、肉団子を作る。



4 肉団子に1をまぶす

3の肉団子を1のボウルに入れ、ひじきやにんじんをまぶしながら丸く形を整える。

5 蒸す

コーンにかたくり粉をまぶして焼売の上にトッピングし、10分ほど蒸す。

焼売は間隔をあけて並べます。



料理のポイント

- 周りについたひじきが肉汁を焼売にとじ込めてくれます。
- ひじき、にんじんをまぶした見た目にインパクトがある一品です。

ちょっとアレンジ

- 肉団子の中に、みじん切りにしたエビを加えたり、外側にまぶす材料をもち米に変えてもおいしいです。