

ひじきんぴらのライスバーガー



材 料 (2人分)

- ひじき 7 g
- ご飯 茶碗2杯
- ごぼう 20 g
- にんじん 20 g
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- サラダ油 適量
- ごま油 適量
- ★ねりみそ
- 白みそ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ3
- ごま ひとつまみ

作り方

1. ごぼう→細くさがきがきにして、沸騰した湯でさっとゆでる。
ひじき→水で戻しておく。 にんじん→皮をむいて、細く切る。
2. サラダ油をひいたフライパンでごぼう・にんじんを少し炒め、しょうゆ、砂糖で調味し、七味を少々加え、最後にほんの少しごま油も入れて、きんぴらを作っておく。
3. ご飯は少しつぶし、水で戻した半分のひじきを入れ、しょう油も入れ、丸く平らにする。2個同じのを作る。
4. 3を、ごま油をひいたフライパンでこんがり両面を焼く。
5. 4のご飯のそれぞれの片面にねりみそをぬる。
6. ねりみそを塗った面を中表にして2をはさむ。

ポイント

残りご飯を利用して作ると、おやつ感覚で楽しい。