

豆腐ハンバーグ

エネルギー	305 キロカロリー
塩分	0.9 グラム

材料（2人分）

たね

あいびき肉	125g
豆腐	1/6丁
れんこん	35g（1/6節）
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ1～1.5
卵	1個
塩・こしょう	少々

ごま油 大さじ1

かけしょうゆ

酢・だししょうゆ	各大さじ1
おろししょうが	適量



作り方

①下準備

豆腐…水気を切り砕く
 れんこん…皮をむいてビニール袋に入れる
 すりこぎなどで叩き、こまかくする
 玉ねぎ…みじん切り

②ボウルにたねの材料を入れてよく混ぜ、小判形に形を整える

③フライパンにごま油を熱し、②の両面に焼き色をつけて、蓋をして蒸し焼きにする

④かけしょうゆの材料をあわせ、盛りつけたハンバーグにかける