

手作り豆腐ハンバーグ

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
合挽肉	45	g		① ボールに合挽肉、豆腐、玉ねぎ、おから、酒、塩こしょうを入れよくこねる。 →牛乳はかたさを調節しながら加える。 ② ハンバーグを小判型に形成し、鉄板に並べる。 ③ オーブンを250℃に予熱する。 ④ 200℃ 15分～20分で焼く。 ⑤ 小鍋にソース用の調味料を入れ加熱する。 ⑥ ハンバーグにソースをかけ完成！
豆腐	30	g		
玉ねぎ	15	g	あらみじん切り	
おから	3	g		
酒	0.5	g		
塩こしょう	適量			
牛乳	適量			
(ソース)				
トマトケチャップ	4	g		
ウスターソース	2	g		
さとう	0.3	g		

※ハンバーグを焼く時はフライパンでもOK！

※ソースは耐熱ボールに調味料を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱してもOK！

