

豆腐ハンバーグ

《材 料》(4人分)

「鶏ひき肉	200g
ハ木綿豆腐	1/2丁
ン卵	1個
バー玉ねぎみじん切り	1/2個分
グスキムミルク	大さじ2
塩	小さじ2/5
しこしょう	少量
「しょうゆ	大さじ2
たれみりん	大さじ4
し片栗粉	小さじ1・1/2
なす、ピーマン	適量
サラダ油	大さじ2

美味しい!



《作 り 方》

豆腐は水きりをする。

ボウルにハンバーグの材料を全部入れ、むらなくよくこね混ぜる。4等分にして小判形にする。

フライパンを熱し、サラダ油を敷き、中火で②の表面を焦げ目がつくまで焼く。

裏返して蓋をし、弱めの中火で3分焼く。竹串を刺し澄んだ肉汁が出れば焼き上がり。



たれの材料を混ぜて④のフライパンに加えて煮立て、からめる。

なすは輪切り、ピーマンは種を取り短冊に切る。フライパンを熱し、サラダ油を敷き、炒める。しんなりしたら塩、こしょうを振る。

皿に盛り合わせ、たれをかける。