

簡単豆腐ハンバーグ

*材料(1人分)

豆腐:100g
牛ひき肉:50g
玉葱:25g
人参:10g
生姜すりおろし:5g
しょうゆ:1.5g
塩・こしょう:少々
片栗粉:1g
卵:10g



1.豆腐をキッチンペーパーで包み、皿に乗せてレンジで加熱する(水分を切る)。

2.玉葱・人参をみじん切りにする。



3.牛ひき肉をボウルに入れ、塩・こしょうをよくこねる。

4.豆腐・玉葱・人参・生姜すりおろし・しょうゆ・片栗粉・溶き卵を入れてこねる。



5.生地を丸め、好みの大きさ・形にする。



6.フライパンに油を熱し、生地を焼く。

7.両面に焼き目がついたら弱火にし、蓋をして中まで火を通す。

8.完成☆

ソースで食べても
大根おろしとポン酢で食
べても
美味しいよ!