



豆腐ハンバーグ



{材料}4~8個分

木綿豆腐…1/2丁

豚ひき肉…180g

{ 玉ねぎ…小1個 みじん切り
油……………小さじ1 }

ソフトパン粉…大さじ4

(様子を見てください)

たまご…小1個

塩……………小さじ1

こしょう…少々

ナツメグ(なくても大丈夫です)

…少々

ソース

トマトケチャップ…大さじ2

中濃ソース……………大さじ1

ふわふわの

ヘルシーハンバーグです。

ソースは、ポン酢や

おろしソースにしても

美味しいです♪



{作り方}所要時間 40分

- ・豆腐は水気を切り、細かくする
- ・玉ねぎは油で炒め、冷ましておく
- ・ひき肉、玉ねぎ、たまご、豆腐、調味料を合わせる
- ・固さをみながら、パン粉を加え、よく練る
- ・形を作り、オーブンで焼く(フライパンで焼いても♪)



まだかな
まだかな

か
わ
く

※オーブン温度

200℃・20分

・焼きあがったら、ソースをかけて
出来上がり♪

おまたせ～