

和風ハンバーグ (9月10日)

材料(4人分)

- 合挽きミンチ・・・120g
 - 豆腐・・・1/6丁
 - パン粉・・・大さじ5
 - たまねぎ・・・1/4個
 - にんじん・・・1/10本
 - ホールコーン缶・・・大さじ1強
 - 長いも・・・5cmくらい
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 油
-
- ケチャップ・・・大さじ1と1/3
 - ソース・・・小さじ1



- ①豆腐はよく水切りしておく。
- ②みじん切りのたまねぎとにんじんを炒めて冷ましておく。
- ③ミンチに①②パン粉、コーン缶、長いものすりおろし、塩、こしょうを合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④小判型に形を整えて焼く。
- ⑤ケチャップ・ソースをかける。

ワンポイントメモ

* ひじきやじゃこなどのお好みの具材を入れてもGOOD!!

