

豆腐ハンバーグの作り方



軟らかい仕上がりで食べやすい
ハンバーグですよ！



材料 (5 個分)

豚ミンチ	200 g
玉葱	250g (中 1 個)
卵	L 玉 (1/2 個)
豆腐	400 g
小麦粉	30 g
パン粉	30 g
塩こしょう	少々
油	少々
片栗粉	20 g
水	300cc
砂糖	20 g
醤油	20cc

1 個当たり

エネルギー	257 k カロリー
炭水化物	21.2 g
蛋白質	15.6 g
脂質	11.6 g
食物繊維	1.5 g

作り方

- ① 豆腐を 1/4 に切り、茹でてザルにあげ、水分が取れたら細かくつぶす。
- ② 玉葱はみじん切りにし、油で炒める。
- ③ ボールに豚ミンチ・①・②・小麦粉・卵・パン粉・塩こしょうを入れ良く混ぜ合わせ、5 等分に分けハンバーグの形に整える。
- ④ フライパンに油をしき、両面を中火で 15 分焼く。

(オーブンの場合は 150 度で 15 分)

- ⑤ 鍋に水・砂糖・醤油を入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めて焼き上がったハンバーグを入れ、からませて出来上がり。

※ここがポイント！豆腐は細かくつぶすほど出来上がりが軟らかです。