

豆腐ハンバーグ



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

- ・牛ミンチ 100g
- ・豚ミンチ 50g
(合いびきミンチ150gでも可)
- ・豆腐 100g
- ・玉葱 1/2個
- ・パン粉 20g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・油 少々

作 り 方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、水分をとります。
2. 玉葱はみじん切りして、透明になるまで炒めて冷まします。
3. ボウルに油を以外を入れ、よく混ぜます。
4. フライパンに油を引き中火にし、3の形を整えて両面焼いていき、中まで火が通ると出来上がりです。