

ヘルシー豆腐ハンバー

【材 料】(5人分)

豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	150g
にんじん	2cm
玉葱	中1個
たまご	M1/2個
パン粉	35g
牛乳	25g
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々
しお	小さじ1/2強
こしょう	少々
油	適量

ソース	
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
日本酒	小さじ1
砂糖	小さじ1



- ① 豆腐は水気を切っておく。
- ② ひき肉をあわせてよく練る。
- ③ ②に①の豆腐、たまごを加えてさらにこねる。
- ④ にんじん・玉葱・調味料を混ぜる。
- ⑤ 牛乳で湿らせておいたパン粉を加えて、硬さを調節する。
- ⑥ 5個くらいにわけ、成形する。
- ⑦ フライパンに油をひき、焼く。(最初に強火で両面に焦げ目をつけた後、蓋をして弱火でじっくりと火を通す)
- ⑧ ハンバーグを取り出し、ソースを加熱してかけて完成。