

～ハンバーガー～



材料

・ハンバーグ

豆腐
パン粉
ひき肉
キャベツ
卵
塩胡椒
ナツメグ
コンソメ
水

・和風ソース

玉ねぎ
醤油
酒
みりん
砂糖

作り方

【ハンバーガー】

- ①ボールに豆腐をいれ、ホイッパーでペースト状に混ぜる。
- ②同時進行で野菜をみじん切りにする。
- ③ペースト状にした豆腐にパン粉を加え、水分をパン粉に吸わせるように混ぜる
- ④切っておいた野菜を炒める。
- ⑤豆腐のペースト状にしたボールに挽き肉、卵、塩胡椒、ナツメグ、砕いたコンソメ、炒めた野菜を入れ、粘り気がでるまで、混ぜます。
- ⑥ハンバーグのタネを1個100gにし強火のフライパンで焦げ目がつくまで焼き焦げ目がついたらひっくり返し、裏面にも焦げ目がついたら蓋をし蒸し焼きにする。
- ⑦ハンバーグが焼けたら一旦皿に取り出します。
- ⑧ハンバーグとキャベツを挟み、先ほど作った和風ソースをかけたら完成



【和風ソース】

- ①先ほどハンバーグを焼いたフライパンを軽く拭き、玉ねぎを入れ、色が変わるまで焼く。
- ②色が変わったら、醤油、酒、みりん、砂糖、を加えしばらく煮詰め、煮詰め終わったら完成。



☆ポイント☆

粘り気がでるまで、混ぜます。