

わが家のレシピ

ショウガたっぷり豆腐ハンバーグ

◇材料：豆腐 鶏ひき肉 えのきだけ ネギ ショウガ
パン粉 たまご みそ しょう油 塩 酒
ほんだし 牛乳

◇作り方

- ①えのきだけ ネギ ショウガをみじん切りにし、みそ しょう油 塩少々を加えてまぜる。
- ②豆腐をレンジで2分温め、水分を抜き粗熱をとりながら適当につぶす。
- ③鶏ひき肉・たまごに酒、塩少々をいれ、粘り気がでるまで混ぜる。
- ④①と③を混ぜ合わせる。
- ⑤②が冷めたら、全てをまぜ合わせ、パン粉と牛乳をいれ、よく練り合わせる。
- ⑥ゴマ油を引いたフライパンに⑤をスプーンで掬い取り焼く。
- ⑦タレはお好みで中華味やソース味で。

冷え性の方にオススメです。

(ダイ・ハナ・パパ 様)

※材料・調味料の分量はご家庭のお好みで調節してください。