

～＊チーズ入り豆腐ハンバーグ～＊～

<材料 4人分>

合いびき肉……120g

豆腐(水切り)……100g

玉ねぎ……120g

塩、こしょう……少々

プロセスチーズ(サイロ)・20g

卵……1/2 個

牛乳……大さじ2



ケチャップソース

トマトケチャップ……大さじ2

中濃ソース……小さじ 1/2

砂糖……小さじ 1/2

水……大さじ1

<作り方>

①玉ねぎは粗みじん切りに切る。

②豆腐は水を切り、絞る。

③材料をすべて混ぜ合わせ、成型する。

④フライパンに油をひき、焼く。

⑤ケチャップソースは、鍋に調味料と水を入れ、ひと沸かしする。

⑥お皿にハンバーグを盛りつけ、ケチャップソースをかける。

※付け合わせに、野菜などを盛り付けて、栄養バランスを整えましょう。