

～＊～ まめまめハンバーグ ～＊～

<材料 4人分>

レンズ豆(ゆで)・・・20g
ゆで大豆(みじん)・・・30g
合ひき肉・・・・・・・100g
豆腐・・・・・・・60g
玉ねぎ・・・・・・・120g
塩、こしょう・・・・少々
パン粉・・・・・・・大さじ2
牛乳・・・・・・・大さじ1



＝ケチャップソース＝

ケチャップ・・・・・・・大さじ2と 1/2
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玉ねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐は水気を絞り、細かく砕く。
- ③卵を割卵して溶く。
- ④パン粉に牛乳を浸す。
- ⑤材料をすべて混ぜる。
- ⑥フライパンで焼く。
- ⑦ケチャップソースの材料を鍋に入れて、ひと沸かしする。
- ⑧ハンバーグにケチャップソースをかける。

※給食では、玉ねぎは生で入れますが、家で作る時は玉ねぎを炒めて入れると甘みが出ます。

今日は、ふわふわな柔らかいハンバーグに仕上がりました。