

♡ 豆腐とひじきのハンバーグ ♡

(材料) 4人分

・木綿豆腐	200g	・塩	少々	・ケチャップ	15g
・ひじき	5g	・こしょう	少々	・ウスターソース	15g
・豚ひき肉	120g	・パン粉	25g		
・玉ねぎ	1/2 個	・炒め油	適量		

(作り方)

- ①豆腐をしっかり水切りする。ひじきは水で戻し絞る。玉ねぎはみじん切りにし炒め冷やす。
- ②豆腐、ひじき、豚ひき肉、玉ねぎ、塩、こしょうをボールに入れ、よくこね、固さはパン粉で調整し、適当な大きさに形を整える。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を入れ、両面を焼き中心までよく火を通す。
- ④ケチャップとウスターソースを合わせ、焼き上がったハンバーグにかけて出来上がり♪

さくらぎこぱん