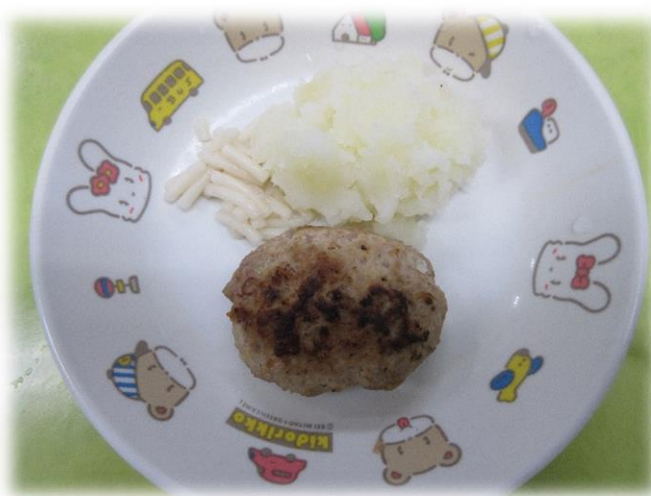


手作りハンバーグ

256kcal 蛋白質 13.4g 脂質 17.3g 糖質 9.7g

【材料】4人分

合挽きミンチ	250g
木綿豆腐	1/6丁 (75g)
玉葱	50g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	適量
粉吹芋	100g
スパゲティ乾	20g
オリーブ油	5g
塩	少々



【作り方】

- ① ミンチ、豆腐、玉葱、塩こしょうを入れ、しっかり練り合わせる。
- ② ①を4等分に分け、形を作る。中心を少しへこますと火の通りが均一になる。
- ③ 油を入れ熱したフライパンに②を並べて焼く。片面2~3分焼き、焦げ目をつけたら、裏返し、10分蒸し焼きにする。蒸し焼の場合は鍋蓋よりもアルミホイルで1つずつ覆うように蓋をすることでより美味しく仕上がります。
- ④ 中心部分に竹串を刺し、透明な肉汁が出てくれば火が通っている証です。
- ⑤ つけ合わせの芋とスパゲティとハンバーグを盛り付け完成です。

★ポイント

卵、乳不使用で豆腐をつなぎとして使用しています。玉葱は少量にしている為、炒めなくても気になりません。