



自家製ハンバーグ

230kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.8g 糖質 6.1g (1人分)

(※卵入り)

【材料】4人分

合挽きミンチ	240g
木綿豆腐	120g
玉葱	80g
パン粉	8g
溶き卵	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1/2
トマトケチャップ	適量



【作り方】

- ① 豆腐は水を切り、みじん切りにした玉葱をレンジで透明になるまで加熱する。
- ② 豆腐とパン粉を混ぜ合わせ、そこへミンチ、玉葱、溶き卵を入れしっかり練り合わせる。
- ③ ②に塩、こしょう、ナツメグを加え味付けする。
- ④ ③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。
- ⑤ 油を入れ熱したフライパンに④を並べて焼く。片面 2~3 分焼き焦げ目をつけたら裏返し、弱火で 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。
- ⑥ 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。

★コメント

豆腐を入れてやわらかくしっとり仕上げたハンバーグレシピです。