

ふんわりハンバーグ

材料	分量	作り方
ひき肉（鶏又は豚）	150g	①豆腐とパン粉を混ぜ、パン粉をふやかしておく。 ②玉ねぎは皮をむいて薄切りにする ③フードプロセッサーに①と②を入れてなめらかにする ④③に、ひき肉、卵、塩、こしょうを入れてなめらかになるまでよく混ぜる ④フライパンにクッキングシートを敷き、③のタネをスプーンで落とす。 クッキングシートの下に水100cc程度を入れてふたをし、中火にして蒸し焼きにする。 ⑤小鍋に○の材料を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして中火で5～6分煮こむ
絹ごし豆腐	150g	
玉ねぎ	50g	
たまご	1個	
パン粉	大さじ5	
塩・こしょう	適量	
○ケチャップ	大さじ4	
○中濃ソース	大さじ4	
○砂糖	小さじ2	
○マーガリン	10g	
○水	300cc	

ポイント

ひき肉は粒がなくなるくらいまでしっかりなめらかにしましょう。
小さく団子状にすれば肉団子としてスープやシチューに入れることもできます

