



# 豆腐ハンバーグ



## 材料

(大人2人分)

### 〈ハンバーグ〉

- 合挽ミンチ 120g
- 豆腐 . . . . . 1/4丁
- 玉ねぎ . . . . . 1/4個
- 人参 . . . . . 1/8本
- A { 卵 . . . . . 1/2個
- パン粉 . . . . . 大さじ4
- 塩こしょう . . . . . 少々
- 油 . . . . . 少量

### 〈ソース〉

- 玉ねぎ . . . . . 1/4個
- しめじ . . . . . 1/2株
- えのき . . . . . 1/2株
- グリーンピース . . . . . 適量
- B { ケチャップ . . . . . 大さじ2
- ソース . . . . . 小さじ2
- 砂糖 . . . . . 小さじ1



## 作り方

- ①ボウルに合挽ミンチ、水切りした豆腐、みじん切りにした玉ねぎと人参、Aを入れ、よくこねて形を整える。
- ②熱したフライパンに油を入れ、中に火が通るまで両面を焼き、取り出す。
- ③②のフライパンに、薄切りにした玉ねぎと、2cm位に切ったしめじ、えのきを入れて炒め、しんなりしてきたら、Bを加えて煮る。
- ④②に③をかけ、ゆでたグリーンピースをのせる。



### ひとくちメモ



- ♡豆腐を入れるとふわふわになります。
- ♡玉ねぎと人参を炒めると甘味が増します。
- ♡具に旬のだけのこをみじん切りにして入れても良いです。

府中市 子育てレシピ

検索

問い合わせ先：府中市子育て応援課

