

お料理レシピ

# むぎのたね

2024.6.10 No265

野のはな空のとりに保育園

料理名 高野豆腐入りハンバーグ

パン粉の代わりに高野豆腐にすることで、良質なたんぱく質を美味しく摂ることができます。鉄分やビタミンが豊富な鶏レバーも加え、元気な身体作りのメニューを考えています。

## 材料（4人）

・豚ひき肉	200g	・鶏レバー	40g	・高野豆腐	1個
・牛乳	大さじ2	・玉ねぎ（中）	1/2個	・片栗粉	大さじ1
・塩	適宜	・コショウ	適宜	・油	適宜
*中濃ソース	大さじ2	*トマトケチャップ	大さじ2		

- ① 鶏レバーは、火が通るまで茹でる。包丁で刻むか、フードプロセッサーで細かくする。
- ② 高野豆腐は水に浸し戻す。（購入した袋の時間通り）水気をしっかり切って、①同様にする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしフライパンに油を適宜入れ、透明になるまで炒める。（粗熱をとっておく）
- ④ ボールにひき肉・①・②・③と牛乳・片栗粉・塩を入れ粘り気が出るまでよくこねる
- ⑤ ④を小判型に成形し、油をひいたフライパンで火が通るまで両面焼く。
- ⑥ \*ソースとケチャップを合わせ、焼いたハンバーグにかける。

