

《とうふとれんこんの和風ハンバーグ》

材料 4人分

合挽ミンチ・・・・・・・・・・200g
たまねぎ・・・・・・・・・・1個
パン粉・・・・・・・・・・20g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3
卵・・・・・・・・・・1個
れんこん・・・・・・・・・・8cm
絹とうふ・・・・・・・・・・1/2丁
塩こしょう・・・・・・・・・・少々
オリーブ油またはサラダ油・適量

<ソース>

ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ6
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

<付け合わせ>

ブロッコリー・・・・・・・・・・1/2株

◎ 作り方 ◎

<ハンバーグのたねを作る>

- ①たまねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ②**中火** フライパンに油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め取り出してさましておく。
- ③パン粉は水に浸しておく。れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ④ボウルにミンチをいれて粘りが出るまで練る。その中にたまねぎ、れんこん、卵、パン粉、片栗粉、とうふ、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜて手で小判型にまとめる。

<ホットプレートで焼く>

- ⑤ホットプレートに油をひいてあたためハンバーグを並べ焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをしてさらに焼く。焼き具合は竹串をさして澄んだ肉汁がでてくればOK。

<ソースを作る>

- ⑥**中火** 鍋にケチャップとしょうゆを入れて煮詰める。

<付け合わせを作る>

- ⑦ブロッコリーは食べやすい大きさに小房に切り分ける。
- ⑧**中火** 鍋に水としおを入れてブロッコリーをゆでる。
- ⑨お皿にハンバーグとブロッコリーを盛り、ソースをかけてできあがり！

【メモ】れんこんはビタミンCを多く含みます。
とうふはたんぱく質を多く含みます。

