

【豆腐ハンバーグ】 4人分

(材料) 木綿豆腐 1/2 丁、鶏ひき肉 80g、グルテンミート 80g、玉ねぎ 1/2 玉
人参 1/4 本、干ししいたけ 1 枚、生姜少々、パン粉大さじ 2、塩少々

(作り方)

- ①木綿豆腐はつぶし、水分をとる。
- ②干ししいたけは、戻してみじん切りにする。玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③干ししいたけ、玉ねぎ、人参を炒める。炒めた後は冷ます。
- ④木綿豆腐、鶏ひき肉、グルテンミート、③をよく混ぜ合わせる。生姜の絞り汁、塩、パン粉を加える。混ぜて水分が出るようならパン粉を加え混ぜる。
- ⑤鉄板に薄くサラダ油をひき、生地を調え並べる。
- ⑥170 度くらいのオーブンで焼く。

