

豆腐ハンバーグ

《材料》 4人分（子ども8人分）

木綿豆腐	280 g	（約1丁）
豚ひき肉	140 g	
人参	55 g	（約1/4本）
長ねぎ	55 g	（約1/2本）
油	6 g	（大さじ1/2）
①	パン粉	35 g（1カップ弱）
②	塩	少々
③	小麦粉	14 g
油	3 g	（小さじ1弱）
④	だし汁	50 g（1/4カップ）
⑤	砂糖	9 g（大さじ1）
⑥	しょう油	9 g（大さじ1/2）

《作り方》

- ① 豆腐は下茹でしてから水気を切り、細かくつぶす。
 - ② 人参・長ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
 - ③ ①に②の野菜・豚ひき肉・④を加え、よく混ぜ合わせる。
 - ④ 天板に油を引き、③を一人分ずつ取り小判型に整え、中央を窪ませて並べる。200℃のオーブンで20分位焼く。
 - ⑤ ⑥を合わせてフライパンで煮詰め、タレを作る。
 - ⑥ 焼きあがったハンバーグとタレを絡める。
- ※ フライパンに油を引いて焼いてもよいです。