

栄養満点！おからハンバーグ



材料

(子供の手のひらサイズが約10個分)

おから	200グラム
ひき肉	100グラム
長ネギ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
パン粉	大さじ5

(牛乳でしっとりするぐらいまでしめらせておく)

塩	} 適宜
こしょう	
しょうゆ	



おからとひき肉のバランスは、お好みで調節してもOK!
肉が多いと、ジュシーに!

作り方

① 野菜をみじん切りにし、フライパンで炒め、塩、こしょう、しょうゆで味を付ける。



② おからに①とひき肉、卵、牛乳で湿らせたパン粉を混ぜ合わせる。



ひき肉を、粘りが出るまでしっかり混ぜておくと、さらにおいしいよ!



③ 好きなカタチを作る。

材料を均等に混ぜるのが、おいしくなるコツ!



④ ホットプレートやフライパンで焼く。

サラダ油をひくと、こげにくいよ!



世話やきおばちゃんの手伝い

カタチを作るとき、薄くすると、早く火が通ります。タネを多めにつくって、冷凍しておいても便利だし、お弁当のおかずにも、ピッタリ!
生のひき肉は傷みやすいので、冷凍するときは、よく過熱して火を通したものを冷凍するとよいでしょう。ロールパンにはさむとハンバーガーに! パン粉をつけるとメンチカツにもなりますよ!

