

【豆腐ハンバーグ】

●材料（4人分）

木綿豆腐	・・・	1丁
鶏ひき肉	・・・	200g
長ねぎ	・・・	1本
おろししょうが	・・・	少々
卵	・・・	1個
パン粉	・・・	1/2カップ
塩こしょう	・・・	少々
サラダ油	・・・	大さじ1
【たまねぎソース】		
玉ねぎ	・・・	1個
しょうゆ	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	大さじ1
オイスターソース		
	・・・	大さじ1
水	・・・	100ml

●作り方

- ①豆腐はペーパータオルでよく水気をきる。
- ②①とパン粉をよく混ぜ合わせ、ひき肉、ねぎみじん切り、おろししょうが、卵、塩、こしょうをボウルに入れ、手でよく練り混ぜ4等分にして丸める。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて両面を焦がさないように焼き、皿に盛る。
- ④たまねぎソースをつくる。玉ねぎはすりおろして、調味料と水を入れ中火で煮る。水分が半分くらいになったら、ハンバーグにかける。

