



<料理名> 変わりハンバーグ

料理の紹介文

材料：（ 5人分）…目安程度

合い挽き肉	400g
高野豆腐	3枚 または粉状60g
牛乳	150cc
塩 こしょう	
玉ねぎみじん切り	1個
れんこん薄切り	10枚
片栗粉	少々
サラダ油	
しょう油	大さじ 2
酒	大さじ 4
みりん	大さじ 4

作り方：

- (1) 玉ねぎはみじん切り、レンジ5分加熱する
- (2) 高野豆腐はすりおろす、または粉状を使い
- (3) 牛乳に浸しておく
- (4) ボールに肉、玉ねぎ、高野豆腐、塩、こしょうを合わせませる。10個に分けます。
- (5) れんこんは片栗粉をつける
- (6) フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れます。最初は強火で焼きます。れんこんをのせ色よく焼けたら弱火でじっくりと焼く。
- (7) ひっくり返し、じっくりと焼きます。
- (8) しょう油・酒・みりんを加えからめます。
- (9) 火を止めしばらくおきます。(ふたをする)

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

