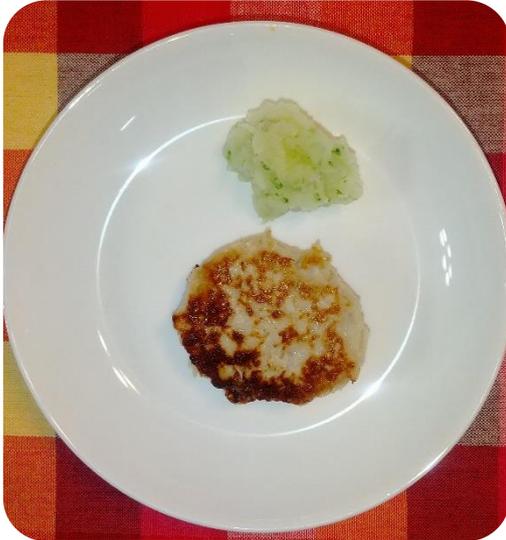


## やわらかハンバーグ



### 〈材料〉

鶏ミンチ 15 g  
豆腐 5 g  
人参すりおろし 10 g  
玉ねぎすりおろし 10 g  
片栗粉 少々  
サラダ油  
(付け合わせ)  
ブロッコリーのじゃがいもマッシュ

ミンチを、豚や牛や、魚にしてもOK。

具にブロッコリーやほうれん草、ピーマンを茹でたものや、すりおろしたレンコンなど加えてもOK。

### 〈作り方〉

- ① 人参とたまねぎはすりおろします。
- ② ミンチと豆腐、①を合わせてこねて、小判型に成形します。
- ③ フライパンにうすくサラダ油を熱し、②を焼きます。裏返してふたをして蒸し焼きにします。

具にカレー粉を少し混ぜて、ほんのりカレー風味にしても美味しいです！  
ケチャップを少しかけても大丈夫です。

### 組み合わせメニュー例

- やわらかハンバーグ
- 野菜スープ
- 軟飯