

豆腐とおからのハンバーグ



2人分

鶏ひき肉 150g
木綿豆腐 150g
おから 50g
ときたまご 1/2コ分
たまねぎ 小1/4コ
しょうが 1/2かけ

- 1) 豆腐はキッチンペーパーでくるんで重石をしてしっかりと水切りする。
- 2) しょうがはすりおろし、たまねぎはみじん切り。
- 3) すべての材料をボウルに入れてしっかり混ぜる。
- 4) フライパンにごま油を熱し、こんがり焼く。
途中、酒を大さじ1ほど入れてふたをし、蒸し焼きする。
- 5) おこのみのソースで召し上がれ