

## 《主菜》豆腐ハンバーグ



人気のハンバーグに豆腐とおからを加え、不足しがちな食物繊維なども摂れるようにアレンジしました。卵や牛乳も使っていないので、卵や乳のアレルギーがある方にも安心です。肉はもちろん豚肉だけでも鶏肉だけでも大丈夫です。その場合は、それぞれの肉の分量を、足した量をご用意ください。

### ▶材料（4人分）

豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	90g
木綿豆腐 (絹豆腐でも可)	80g
玉ねぎ	1/4個
油	小さじ1
おから	大さじ2と1/2
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ (あれば)	少々
★トマトケチャップ	大さじ2
★中濃ソース	大さじ1
★みりん	小さじ2
★赤ワイン	大さじ1/2
★水	大さじ2

### ▶作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で茶色くなるまでよく炒め、冷ましておく。(耐熱容器に玉ねぎを入れて油をかけ、サランラップをふんわりかけてレンジで3分加熱でもOK)
- ② ボウルに豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、①の玉ねぎ、おから、塩、こしょう、ナツメグをすべて加えてよくこね、4等分にし、一つずつ小判型に形を整え、中央をすこしくぼませる。
- ③ フライパンで油(分量外)を熱し、②を並べて、強火で1分、ふたをして中火で3分焼く。
- ④ ③のハンバーグを裏返し、同様に強火で1分、ふたをして中火で3分焼き、中まで火が通ったら、お皿に移す。
- ⑤ ④で使ったフライパンの油をキッチンペーパーなどで軽くふき取り、★の調味料と水を加えて中火で煮立たせる。
- ⑥ ④のハンバーグに⑤のソースをかける。