



## 調理工程

1. みじん切りにしたたまねぎを、こめ油でしんなりするまで炒める。
2. 豚ひき肉・木綿豆腐・食塩・片栗粉を混ぜ、粘りが出るまでよく捏ねたら1も混ぜこむ。
3. オーブンをを使う場合は余熱をし始める。(200℃)
4. 成形をして、オーブンまたはフライパンでしっかり火を通して焼く。(保育園では200℃のオーブンで20～25分程度)
5. ★のソースをかけて完成。



調理時間  
40分

# 豆腐ハンバーグ

## 《材料》 3～4人分

豚ひき肉... 180g

木綿豆腐 ... 120g

食塩... 1.2 g(小さじ1/4)

片栗粉 ... 9g (大さじ1)

たまねぎ...90g(約1/2個)

こめ油 ... 適量

★ケチャップ... 36 g(大さじ2)

★ウスターソース... 18 g(大さじ1)

2種を混ぜ合わせておきます。