副食

豆腐ハンバーグ

［1人分］ エネルギー：159kcal　塩分：0.9g

材料［4人分］

- 木綿豆腐：400g
- 玉ねぎ：150g
- 長ねぎ(葉)：少々
- パン粉：1カップ
- 卵：1個
- （薄力粉：大さじ3）
- 塩・こしょう：各少々
- 大根おろし：好みの量
- 醤油：適量
- 油：少々

作り方

1
豆腐は熱湯を通してから水気をきり、よくすりつぶします。

2
玉ねぎはみじん切りにし、長ねぎの緑の葉の部分もみじん切りにし、よく炒め、塩・こしょうをします。

3
"1"、"2"とパン粉、卵をよく混ぜ合わせます。水分が多ければ薄力粉を加え調節します。

4
小判型に丸めて、両面を色よく焼きます。

5
たっぷりの大根おろしを添えていただきます。