

## 手作りハンバーグ

### <材料4人分>

A	・木綿豆腐	50 g	A	・卵	1 個	A	・マヨネーズ	16 g
	・牛豚合挽き肉	300 g		・塩	少々		・乾燥ひじき	2 g
	・玉ねぎ	中1個		・こしょう	少々		・油（玉ねぎ用）	大さじ1
	・パン粉	40 g		・ナツメグ	少々		（ハンバーグ用）	大さじ1

### <作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに油を入れて、きつね色になるまで炒め、あら熱をとっておく。（塩もみでもOK!）
- ② ひじきは水につけて戻しておく。
- ③ ボールにAの材料（玉ねぎは粗熱がとれたか温度を確認）を混ぜ合わせ、たねを作る。
- ④ ③を8等分に分けて、楕円形にして手で軽く押さえて形を整える。
- ⑤ フライパンに油を入れて、中火で2分程焼き、裏返して、弱火で10分程ふたをして焼く。竹串を刺して、中から透明な肉汁が出てきたら出来上がり。



### <ポイント>

- ・給食ではひじきを入れたり、チーズを入れたり、れんこんを刻んで入れたりしています。
- ・たねを作ったり、ハンバーグの形を作ったり、親子で楽しく取り組めると思うので、是非ご家庭でも一緒に作ってみてください。