

「ミニ豆腐ハンバーグ」

手を汚さずに作れるヘルシーなハンバーグをご紹介します。ミニサイズなのでお弁当にもぴったりですよ。

★材料

- A ひき肉 (200g)
- A 木綿豆腐 (150g)
- A 卵 (1 個)
- A 塩 (少々)
- A マヨネーズ (大さじ 2)
- A 片栗粉 (大さじ 2)
- A 醤油 (大さじ 1)
- ・お好みでケチャップ



★作り方

- ①豆腐の水気をよく切る
- ②ジップロック等の袋に A を入れ、よく揉んで混ぜる
- ③均一に混ざったら、袋の底の端を 1ヶ所ハサミで切る
- ④フライパンに油を引き、③の穴から具材を一口大に絞り出す
- ⑤両面をしっかり焼いたら完成！

