

ふわふわ 豆腐ハンバーグ

豆腐で作るハンバーグ、とってもヘルシーです。
ダイエット中にも食べたい豆腐ハンバーグ。豆腐でかさ増し出来て節約レシピとしてもおすすめ！（とってもエコ）しかもいつもと違ったふわふわ感を楽しめちゃいます。



豆腐ハンバーグ

■材料(5人分)

とりひき肉 … 80グラム
木綿豆腐 … 1/2丁
麩(くだいたもの) … 1カップ
おから … 150グラム
玉子 … 1個
小松菜 … 1/2束
ごま油 … 適量

おろししょうが
しょう油
酒

各大きじ1

■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、水分を切っておく。
- ②豆腐を手でつぶし、ひき肉・麩・玉子・おからを入れよく混ぜる。
- ③おろししょうが・しょう油・酒を加え、よく混ぜ形をつくる。
- ④ごま油で両面焼き、弱火でフタをして5分蒸し焼きにする。
- ⑤小松菜は油でサッと炒め、ハンバーグに添える。