

レンチン豆腐ハンバーグ

【材料】 ※3個分作れます

- 豚ひき肉・・・1パック(150g)
- 豆腐・・・・・・・・1/2丁
- 玉ねぎ(冷凍可)・・・1/2個
- パン粉(食パン可)・・・ひとつかみ
- ソース
- ケチャップ } ・ ・ カレースプーン2杯
- しょうゆ } ・ ・ カレースプーン1杯
- 砂糖・・・・・・・・カレースプーン1杯
- 水・・・・・・・・コップ半分



エネルギー213kcal タンパク質13.9g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器

調理時間
約10-20分

1食(1ヶ)あたりの価格
約110円

～つくりかた～

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱容器を入れる。
ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分加熱し、粗熱をとる。
- ② ポリ袋に豚ひき肉、粗熱が取れた豆腐、玉ねぎ、パン粉を入れて手でもみ、ハンバーグのタネを作る。
- ③ ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、水を混ぜ合わせソースを作る。
- ④ 耐熱容器にハンバーグのタネを入れ、その上にソースをかける。
電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑤ ハンバーグをひっくり返し、さらに2分加熱する。

～メモ～

- ・ パン粉がない場合は、食パンを手でちぎって使用しても作れます。
- ・ ハンバーグが生焼けの場合は電子レンジで再加熱し、しっかり熱を通して下さい。