



枝豆ハンバーグ

材料 約4人前

合いびき肉	500g
豆腐	半丁
玉ねぎ	中1個
人参	半本
卵	1個
食パン	半枚
牛乳	100cc
枝豆	50g
塩・胡椒	少々



作り方

- 【1】 玉ねぎ・人参はみじん切りにし炒め塩・胡椒で炒め冷ましておく。
- 【2】 卵・牛乳に食パンをちぎって浸し、豆腐を潰しながら混ぜる。
- 【3】 ボールにひき肉・【1】・【2】を加えしっかりと良くこねる。
- 【4】 こね上がったならあらかじめ鞆から出した枝豆を加え、4つに分け形を整える。
- 【5】 フライパンでしっかり焼きソースをかけて出来上がりです。

保育所のハンバーグは必ず豆腐を入れます。ふっくらとしてヘルシーなハンバーグです。枝豆は冷凍を使用しましたが、生の方がよりおいしくなると思います。

今回は普通のソースですが、和風のソースでも合うと思います。

