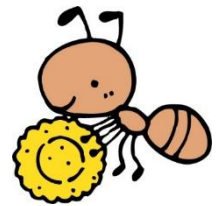




## ハンバーグハヤシ



### <材 料>

4人前

ハンバーグ～※合いびき 200g 玉ねぎ(みじん切り) 絹豆腐 パン粉 卵 各60g

ハヤシルー～玉ねぎ 300g 人参 50g マッシュルーム缶 50g

ハヤシライス用ルー 適量 グリンピース 20g ごはん 適量

### <作り方>

- ① ※の材料を全て混ぜ、良くこね、4つに分けて丸めておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は乱切りに切る。
- ③ 鍋に玉ねぎ・人参を炒め、水を適量入れ火が通ったら、マッシュルームを加え煮込む。
- ④ ①をフライパンで焼いておく。
- ⑤ ③にハヤシライス用のルーとグリンピースを入れ、ごはんにはハンバーグとハヤシルーを盛り付ける。



### <ワンポイント>

ハヤシルーにソース・ケチャップ等を加えるとコクが出て美味しいです。