



## カレー風味ハンバーグ

### 材料(一人分).....

牛ひき肉	20 g
豆腐	30 g
玉ねぎ	20 g
カレー粉	2 g
パン粉	7 g
にんじん	25 g
ブロッコリー	30 g
ステップキューブ	1個
お湯	40ml

### 作り方.....

- ①にんじんは食べやすい大きさのスティック状に切る
- ②ブロッコリーも食べやすい大きさに切り、茹でる
- ③玉ねぎをみじん切りにし、レンジで2分加熱する
- ④牛ひき肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、カレー粉と、お湯に溶かしたステップキューブを入れ、よくこねる
- ⑤楕円状に成形し、中に火が通るまで焼いたら完成！

### レシピポイント.....

ハンバーグはソースやケチャップより塩分が抑えられるためカレー粉を使用し味付けをしています。付け合わせのにんじんは手づかみ食でも食べやすいように、スティック状にするのがおすすめです。

