



納豆入りお豆腐ハンバーグ

材料(一人分)……………

鶏ひき肉	20 g
木綿豆腐	30 g
納豆	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
ひじき(乾)	2 g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ステップキューブ	2個

作り方……………

- ①にんじん・たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱して火を通す。
- ②水で戻したひじきと納豆・ステップキューブをフードプロセッサーで細かくする。
- ③ビニール袋に鶏ひき肉・木綿豆腐・①②とめんつゆ・片栗粉を入れ、豆腐の形が無くなるくらい揉む。
- ④ビニール袋の角を切り、クッキングペーパーの上に食べやすい大きさに絞り出す。
- ⑤ペーパーごとフライパンに乗せ、火にかける。両面焼いたら水を加え蓋をして火が通ったら完成。



レシピポイント……………

袋に入れて絞るタイプのハンバーグなので、お子さまと一緒に楽しく作れます。
納豆を入れたので、たんぱく質補給にも！
材料を細かくする時、フードプロセッサーが無い場合は、包丁をご利用ください。

