



豆腐ハンバーグのチーズソースがけ

材料(一人分).....

鶏ひき肉	20g
ベビーチーズ (プロセスチーズ)	15g (1 個)
絹ごし豆腐	10g
卵	5g
油	小さじ1
ほうれん草	5g
ステップキューブ	1個
水	40cc

作り方.....

- ①ほうれん草は茹でて細かく刻む。
- ②鶏ひき肉、卵、豆腐を①とともに混ぜ、小判型に成形し、油を熱したフライパンで焼く。
- ③耐熱容器にベビーチーズ、ステップキューブ、水を入れて、レンジで20秒温めて、よくかき混ぜる。
- ④②に③をかけて完成。



レシピポイント.....

ほうれん草はお好みの野菜に変えてもOKです。
小判型に成形するときはスプーンですくってフライパンに落とすと手が汚れません。

