

料理名		準備時間	調理時間	分量
豆腐とササミのハンバーグ		20分	10分	2~3人分
	1		玉ねぎを1cm角サイズに角切りする。 大葉を細めにカットする。	
	2		キッチンペーパーで豆腐の水分を取っておく。	
	3		材料すべてをボールに入れ、全体をこねて混ぜ合わせる。	
	4		材料を形成し、フライパンで焼く。	
	5		両面が焼けたら皿に移し、ソースをかけて野菜を盛り付ける。	
材料				
ササミグランドミート… 500g      塩コショウ… 適量 玉ねぎ… 1/2個                      マヨネーズ… 大さじ1 卵… 1個                                ナツメグ… 小さじ1/2 豆腐… 1/2丁 大葉… 3枚 しめじ… 少々		6		
		7		
<b>調理のポイント</b> 1)ハンバーグは常に中火で焼くこと。				