

今月のレシピ

おからのしっとりハンバーグ

【材料】(2人分)

牛ひき肉	100g
おから	100g
れんこん	80g
玉ねぎ	40g
卵	1/2個
① 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
大根おろし	1/4カップ
ポン酢しょうゆ	小さじ2
バター	小さじ1
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ2



【作り方】

1. れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンを熱しバターを溶かし、玉ねぎを入れる。透き通るまで炒めたら、おからを入れ炒め、粗熱を取る。
3. ボウルに牛ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜたら①のれんこん、②、④を加えて合わせ、2等分に丸める。
4. フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、中火で両面に焼き色をつけたら酒をふり、弱火で4～5分蒸し焼きにする。
5. 皿に盛り、軽く絞った大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。