

たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ

材料 4人分の材料

佳作



～野菜のあん～

パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
ピーマン	2個
えのき	1/2パック
しめじ	少々
ねぎ	少々
☆ 醤油	大さじ2
さとう	大さじ1
ごま油	少々
☆ ガラスープ	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
水溶き片栗粉	水20cc

～豆腐ハンバーグ～

豆腐	一丁(400g)
合い挽き肉	500g
山芋	100g
塩	少々
こしょう	少々
醤油	少々



作り方

～野菜のあん～

- ① 水500mlを沸かし、沸いたら☆を入れて細く切った具材も入れて、火が通るまで中火で煮る。火が通ったら弱火にし、水溶き片栗粉を流しこみとろみができたら野菜のあんが完成。

～豆腐ハンバーグ～

- ② ボールに豆腐を入れホイッパーで混ぜ、ペースト状にする。
- ③ ②に合い挽き肉、すりおろした山芋、塩、こしょう、醤油を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。丸めて、強火で焦げ目がつくまで焼き固めひっくり返す。裏面も焼き、お皿にうつしハンバーグに野菜のあんをかけて完成！！

火の通りに
注意しましょう！

- ・野菜たっぷりのあんを、子どもが好きなハンバーグにかけているので野菜をたくさん食べられるレシピでした。
- ・彩も良く見た目にもおいしい料理でした。

