

【アラメの和風豆腐ハンバーグ】



調理時間 30分

〈 材料 〉 4人前

☆アラメ(生) 20g
☆豚挽き肉 400g
☆絹豆腐 200g
☆玉ねぎ 1個
☆卵 2個
☆パン粉 大さじ4
☆塩コショウ 適量

◇おろしにんにく 小さじ1
◇醤油 大さじ4
◇酒 大さじ2
◇みりん 大さじ2
◇砂糖 小さじ2
◇本だし 小さじ1
・大根 200g
・大葉 4枚
・油 適量

〈 作り方 〉

- ①アラメをよく洗って食べやすい大きさに刻んでおく。
- ②豆腐をキッチンペーパーに包んで500Wで1分半加熱する。
- ③玉ねぎをみじん切りにして、ラップをして500W 50秒～1分加熱する。
- ④豆腐を手で絞って水分を取り、ボウルに入れて潰す。
- ⑤☆の材料をボウルに入れて混ぜ合わせたら形を形成する。(混ぜすぎ注意！)
- ⑥フライパンに油を入れて熱して温まってきたらタネを焼く。
- ⑦裏表焼き色が付くまで焼いたら弱めの中火にして蓋をして中まで火を通す。竹串で刺して透明の汁が出て来たらOK！
- ⑧◇の材料をフライパンに入れてひと煮立ちさせる。
- ⑨お皿にハンバーグを盛って、大根とソースをかけて大葉をのせたら完成！