



大葉と豆腐のハンバーグ

夏のさわやかな香り しそレシピ②

大葉と豆腐のハンバーグ

材 料 (4個分)

大葉 6枚
木綿豆腐 1/2丁
豚ひき肉 150g
たまねぎ 1/2個
溶き卵 1/2個分
塩こしょう 少々
パン粉 大さじ3
★酒 小さじ2
★しょうゆ 小さじ2
★みりん 小さじ2
★砂糖 小さじ1/2
★だしパック(中身)・小 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用
大根おろし 適量
サラダ油 適量

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて30分水切りをする。
- 2 大葉4枚・たまねぎをみじん切りに。大根をおろしておく。★を混ぜておく。
- 3 ボウルに大葉・豆腐・ひき肉・たまねぎ・溶き卵・塩こしょう・パン粉を加えてよくこねておく。
- 4 3を4等分し空気を抜いて平らな楕円形にする。
- 5 フライパンに油を加熱し、中火で片面を3分焼く。裏返してフタをして弱火で5～6分蒸し焼きし、竹串を刺して肉汁が透明になったらOKです。
- 6 別のフライパンでソースの材料★を加えて煮詰める。
- 7 皿に5を盛りつけ、6のソースをかけて、大葉2枚と大根おろしをのせてできあがり♪

コ・ポイント

- ひき肉は鶏や合いびき肉でもおいしくできます。
- 裏返したら、フタをして蒸し焼きにすることで火が通ります。
- 手のひらに水を少しつけると丸めやすくなります。
- 飾りの大葉2枚は縦半分に切り、ハンバーグの上にのせました。