

## こどもの大好きなメニュー

新作です。子ども達に聞くと「めっちゃおいしい」と食べていました。  
こどもと一緒に作ってみてはどうでしょうか？

【おからハンバーグ】 子どものサイズ 10 個分

### 【材料】

・豚挽肉	300 ㍉
・玉葱	150 ㍉
・人参	30 ㍉
・おから	50 ㍉
・塩	小1/2
・パン粉	40 ㍉(1 カップ)
・卵	1 個
・油	少々
・ウスターソース	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・ケチャップ	150 ㍉
・水	12 カップ

### 付け合わせ

コーン缶	200 ㍉
人参	200 ㍉
バター	20 ㍉

\*人参はさいの目に切りコーンと  
バター出炒める。



### 【作り方】

- ① 玉葱、人参をプロセッサーにかける。
- ② 豚挽肉に塩をふって、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②に①を混ぜて、おから 卵 パン粉を加えて混ぜる。
- ④ ③を 10 個に分けて丸める。  
\*その際、中心をくぼませておくと中心まで火が通りやすくなる
- ⑤ フライパンに油をひいて火にかけ 片面を焼いたらひっくりかえしてふたをして蒸し焼きにする
- ⑥ 火が通ったらフライパンから取り出してソース、ケチャップ、水を入れて火にかけて沸騰したらハンバーグを入れて煮込む。

色々なハンバーグを作ります。

一番のお気に入りはこのおからの入った煮込みハンバーグです。

ふわふわでとても柔らかく食べやすいのがポイントです。