

4月17日（水）のレシピ

みそハンバーグ

材 料 5個分	
たまねぎ	大1個
油	適量
合びき肉	300g
豆乳	大さじ2
みそ	大さじ2
さとう	大さじ1
パン粉	20g
油	適量



【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして、油で炒める。
- ② あら熱をとった玉ねぎと、残りの材料全てをボウルに入れ粘り気がでるまでよく混ぜる。5等分して空気を抜くようにたたきながら丸め、形を整え、中央を押さえてへこませる。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグだねを並べ、中火で両面に焼き色をつける。さらにフタをして火を弱め、竹串で刺して透明な汁が出るまで火を通す。

しそ和え

材料 4人分	
キャベツ	120g
にんじん	20g
赤しそふりかけ	2g



【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切ってゆで、水気を切っておく。
- ② ①に赤しそを和える。