

かつおの豆腐ハンバーグ

かつおの旨味がつまったハンバーグは、冷めてもおいしいのでお弁当にもどうぞ。

調理時間

20分

1人当り

355kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・かつお柵…………… 180g
- ・木綿豆腐…………… 150g
- ・パプリカ…………… 1/2個
- ・しめじ…………… 1/3袋
- ・サラダ油…………… 適宜

- | | | | |
|----------------|---------------------|---|-------------------|
| A | ・長ねぎ(みじん切り)…………… 1本 | B | ・しょうゆ…………… 大さじ1 |
| | ・生姜(すりおろし)…………… 1片 | | ・酒…………… 大さじ1 |
| | ・味噌…………… 大さじ1 | | ・みりん…………… 大さじ1 |
| | ・卵…………… 1個 | | ・水…………… 1/4カップ |
| ・片栗粉…………… 大さじ2 | | C | ・片栗粉…小さじ1+・水…大さじ1 |



●作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く重石をのせ、水切りをする。かつおは包丁でみじん切りにする。パプリカは細切りに、しめじはほぐす。
- ②ボウルに豆腐とかつお、Aを加え手で混ぜ、6等分に丸める。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、②を並べ、中弱火でフタをして両面を焼く。
- ④ハンバーグを皿に取る。フライパンに油小さじ2を足し、パプリカとしめじを炒める。油がまわったらBを加え、しんなりしたらCを加える。よく混ぜて、とろみがついたらハンバーグの上からかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る