



# もぐもぐ お豆腐ハンバーグ ～きのこあんかけ～



## ○材料 (4～5個分)

### \*豆腐ハンバーグ

豆腐	1丁 (400g)
ひき肉	250g
玉ねぎ	中 1/2 個
卵	1 個
パン粉	1 カップ
和風だし	少々
塩こしょう	少々
サラダ油	適量

### \*きのこあんかけ

ぶなしめじ	30g
えのきたけ	30g
にんじん	40g
水	1 カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
和風だし	少々
水溶き片栗粉	
〔 片栗粉 大さじ1 〕	
〔 水 大さじ1 〕	

## ○作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで炒めて冷ましておく。
- 2 しめじ、えのきたけは小房に分けておく。にんじんは輪切りにして型抜きをする。
- 3 ザルで水気を切った豆腐に、パン粉を加えてよく混ぜ、1、ひき肉、卵、和風だし、塩こしょうを加えてよく混ぜ、成形する。
- 4 フライパンに油を熱し、3の片面に焼き色がついたら、裏返してふたをして中火で3～4分焼く。
- 5 (きのこあんかけ)  
鍋に水、和風だし、にんじんを入れて加熱し、沸騰したらしめじ、えのきたけ、しょうゆ、みりんを加える。しめじに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
- 6 お皿に盛った4に5をかけて出来上がり☆