



# 牛乳豆腐のチーズ入りハンバーグ

森口 絵莉

## 材料・分量 (4人分)

牛乳	1000ml	こしょう	少々
酢	15ml	プロセスチーズ(ベビーチーズ)	4個
パン粉	50g	レタス	40g
卵	1個	ミニトマト	40g
玉ねぎ	1玉	トマト	1個
ミンチ(合挽肉)	400g	ケチャップ	大さじ5~7
塩	少々	ウスターソース	大さじ5

## 作り方 (時間:60分)

- ① 鍋に牛乳を入れ、小さな泡が出てくるまで沸かし、酢を少しずつ入れ、分離させ、ザルでこして牛乳豆腐を作る。
- ② ボウルに①とパン粉を入れ、なじませ、卵、みじん切りにした玉ねぎ、ミンチ、塩、こしょうを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
- ③ ②を4人分に分け、真ん中にプロセスチーズを入れ形を整える。
- ④ フライパンで両面を焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、レタス、ミニトマトを飾り、ソースをかけたら完成。

### ソースの作り方

- ① トマトを粗くみじん切りにする。
- ② ハンバーグを焼いたフライパンに①を入れ炒め、ケチャップ、ウスターソースを入れ味を調える。

## セールスポイント

豆腐を牛乳から作ったところ。

.....

.....

.....

.....