



MILK煮込みとうふハンバーグ

秋 國 萌 衣

材料・分量(4人分)

ハン バー グ	木綿豆腐	130g	ホ ワ イ ト ソ ー ス	牛乳	600ml
	合いびき肉	350g		薄力粉	50g
	玉ねぎ(みじん切り)	50g		バター	50g
	キャベツ(みじん切り)	80g		コンソメ	小さじ4
	パン粉	20g		塩コショウ	少々
	卵	1/2個			
	塩コショウ	少々		プチトマト	4個(好み)
	バター	10g			

作り方(時間:60分)

【とうふハンバーグ】

- ① キャベツ・玉ねぎをみじん切りにする。玉ねぎは、しんなりするまで炒める。
- ② 合いびき肉に、塩コショウを振る。
- ③ とうふをつぶし、キャベツ・玉ねぎと混ぜ、合いびき肉も一緒にする。
- ④ 溶き卵を入れ、パン粉も一緒に混ぜる。
- ⑤ バターをひいて、中火でこげ目がつくまで焼く。

【ホワイトソース】

- ⑥ 鍋に牛乳・バター・薄力粉の順に入れ、中火で混ぜる。
- ⑦ 沸騰前に、コンソメ・塩コショウを入れて混ぜる。
- ⑧ ソースがトロントしたら完成。
- ⑨ とうふハンバーグとホワイトソースをお皿にもりつけ完成!!
色合いのために、プチトマトを切って並べる。

セールスポイント

普段、ハンバーグといえばデミグラスソースだと思いましたが、

牛乳をたっぷり使用したホワイトソースにしました。

そして、体に良い豆腐を使い、とうふハンバーグにしました。

色合いをよくするため、プチトマトを飾りました。