

雪国まいたけ入り豆腐ハンバーグ



材料 ④ (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

木綿豆腐・・・1丁

片栗粉・・・大2

すりゴマ・・・大2

サラダ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々

麵つゆ・・・大2

砂糖・・・大1

水溶き片栗粉・・・適量

● 1人分／約240kcal

🕒 調理時間／約8分

作り方 ④

1 雪国まいたけは細かく刻み、豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、レンジで1～2分加熱して水切りをする。

2 ボールに(1)、片栗粉、すりゴマを入れて良く混ぜ合わせたら塩・こしょうで味を調える。

3 フライパンにサラダ油を熱し、(2)を形を整えて焼き、取り出す。

4 同じフライパンに砂糖、麵つゆ、水溶き片栗粉を入れ、弱火でかけダレを作る。