

和風ハンバーグのおろしだれ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
〈豆腐ハンバーグ〉 豆腐 合いびき肉 玉ねぎ 卵 片栗粉 サラダ油	50 g 45 g 25 g 12.5 g 2.25 g 3.4 g	200 g 180 g 100 g 50 g 9 g 13.6 g	〈豆腐ハンバーグの作り方〉 ① 玉ねぎは、みじん切りにして、ふんわりとラップをかけ600Wで、1分間加熱をし、粗熱をとる。 ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wで、2分間加熱し、水切をして、粗熱をとる。 ③ ボウルに、①と②、合いびき肉、卵、片栗粉を入れ、粘りがでるまで、混ぜ合わせる。 ④ フライパンに、サラダ油をひいて熱し、③を入れて、中火で片面を焼く。焼き色がついたら、裏返して、ふたをし、弱中火で5分程蒸し焼きにする。
			
〈おろしだれ〉 だいこん 濃口しょうゆ 本みりん 三温糖 酒 水 片栗粉 水	5 g 3.5 g 0.5 g 1.5 g 0.5 g 10 g 0.3 g 2 g	20 g 14 g 2 g 6 g 2 g 40 g 1.2 g 8 g	〈おろしだれの作り方〉 ① だいこんをすりおろす。 ② 鍋に①とAを合わせて、加熱する。 ③ Bの水とき片栗粉を作って、とろみをつける。 ④ 焼いたハンバーグに③をかける。