お　か　ら　ハ　ン　バ　ー　グ

　＜材料　４人分＞

　　・豚ひき肉　　　　　　　　　　　　２００ｇ

・生おから　　　　　　　　　　　　１００ｇ

・にら（みじん切り）　　　　　　　　１束

・玉ねぎ　　　　　　　　　　　　　１／２個

・にんじん　　　　　　　　　　　　１／２本

・卵　　　　　　　　　　　　　　　　　　１個

・パン粉　　　　　　　　　　　　　大さじ２

・生姜（すりおろし）　　　　　　　　少々

・塩こしょう　　　　　　　　　　　　　少々

・油、ケチャップ、ソース　　　　　適量

付け合わせ　　かぼちゃ、じゃがいも　他

＜作り方＞

1. にんじん、玉ねぎはみじん切りにして玉ねぎが透明になるまで炒め、塩こしょうする。
2. 炒め終わったら火を止めて冷ましておく。

３、ボールに卵、パン粉を入れおからも混ぜる。

　　豚ひき肉、炒めたにんじんと玉ねぎ、塩こしょう、生姜のすりおろしも加える。

　　混ぜ終わったら１人分ずつ丸くし、手のひらで空気を抜きながら形にしていく。

４、フライパンに油をひき、ハンバーグを両面焼く。

焼きあがったら皿に盛り、タレをかけて出来上がり。

　付け合わせにかぼちゃとじゃがいものスライスを炒めて添える。

＊おからは水切りをしなくていいのがいい所！！ソースはお好み味付けでどうぞ！

