いわしハンバーグ＜材料　４人分＞

　　　・いわしミンチ　　　　　　３００ｇ　　　煮込みタレ

・絹豆腐　　　　　　　　　２００ｇ　　　　・水とほんだし　　１カップ

・玉ねぎ　　　　　　　　　１／２個　　　・しょう油　　　　大さじ４

・卵　　　　　　　　　　　　　　１個　　　・みりん　　　　　大さじ２

・パン粉　　　　　　　　　大さじ２　　　・砂糖　　　　　　大さじ１

・生姜（チユーブ）　　　　　少々　　　・水溶き片栗粉　　小さじ２

・塩こしょう　　　　　　　　少々

＜作り方＞

○玉ねぎのみじん切りと豆腐はレンジで温め水気をとる。

○ボールに玉ねぎ、豆腐、卵、パン粉、おろし生姜、塩こしょうを入れ混ぜる。

○ミンチも加え１人分ずつ丸くし、フライパンに油を引いて両面焼く。中火で１～２分間タレと煮込んで出来上がり。レタスとレモンを添える。

