


豆腐ハンバーグ


材料


豆腐1丁
玉ねぎ1/2~1個
パン粉1カップ
卵1個
味噌大さじ1/2
マヨネーズ大さじ1/2
塩・こしょう少々
具(枝豆、人参、ほうれん草、ひじきなど)
好きなだけ




作り方

- 

玉ねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒める。
(私はレンジで2~3分チンした後に炒めてるので時間短縮です！)
- 

豆腐はキッチンペーパーに包んで、3分~、様子を見つつレンジでチンして水切りする。
- 水切り不足だと崩れやすいようです。し過ぎな位しっかりをおススメします。木綿豆腐の方が形成しやすいです
- 

玉ねぎと豆腐の粗熱が取れたら、全部をしっかり混ぜる。具を加えたい時はここで。
今回、枝豆とほうれん草を混ぜました。
- ※あまりにタネがゆるい場合は少しパン粉を足して下さい。焼くと固まりますが...
- 丸く形成し、油をひいたフライパンで両面しっかり焼く。卵など火の通りが心配なら、蓋をして蒸し焼きにして下さい。
- 

完成しました。好きなソースでどうぞ。