

# かつおの豆腐ハンバーグ

かつおの旨味がつまったハンバーグは、冷めてもおいしいのでお弁当にもどうぞ。

調理時間  
20分

1人当り  
355kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・かつお柵…………… 180g
- ・木綿豆腐…………… 150g
- ・パプリカ…………… 1/2個
- ・しめじ…………… 1/3袋
- ・サラダ油…………… 適宜



- |                |                     |   |                   |
|----------------|---------------------|---|-------------------|
| A              | ・長ねぎ(みじん切り)…………… 1本 | B | ・しょうゆ…………… 大さじ1   |
|                | ・生姜(すりおろし)…………… 1片  |   | ・酒…………… 大さじ1      |
|                | ・味噌…………… 大さじ1       |   | ・みりん…………… 大さじ1    |
|                | ・卵…………… 1個          |   | ・水…………… 1/4カップ    |
| ・片栗粉…………… 大さじ2 |                     | C | ・片栗粉…小さじ1+・水…大さじ1 |

## ●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く重石をのせ、水切りをする。かつおは包丁でみじん切りにする。パプリカは細切りに、しめじはほぐす。
- ② ボウルに豆腐とかつお、Aを加え手で混ぜ、6等分に丸める。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、②を並べ、中弱火でフタをして両面を焼く。
- ④ ハンバーグを皿に取る。フライパンに油小さじ2を足し、パプリカとしめじを炒める。油がまわったらBを加え、しんなりしたらCを加える。よく混ぜて、とろみがついたらハンバーグの上からかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る