

ソースをいろいろ
アレンジして

豆腐入りハンバーグ（きのこソース）

【材料】4人分

・豚挽肉・鶏挽肉	各80g	}	A
・豆腐	1/8丁（水切り）		
・塩・こしょう・ナツメグ	少々		
・玉ねぎ	中1/4個（みじん）		
・パン粉	1/2カップ		
・牛乳	大さじ1強	}	B
・しめじ	1/2袋（小房）		
・ケチャップ	小さじ2		
・ウスターソース	小さじ1		
・りんご	おろして小さじ1		
・ハヤシルウ	10g		
・塩・こしょう	少々		

【作り方】

- ① パン粉を牛乳にひたしておく。
- ② Aの材料をよくこねて、タネを作る。
- ③ ①をフライパンで焼く。（油分量外）
- ④ Bの材料を煮立てて、きのこソースを作る。
- ⑤ 焼き上がったハンバーグにソースをかけて出来上がり！



ケチャップソース（ケチャップとソースを半々に混ぜる）、大根おろしと青じそ、しょうゆ味の和風ソースなどがあります。焼かずに揚げるとチキンナゲット風に！

人気メニューです

鱈カレーチーズ焼き

【材料】4人分

・タラ	4切（半分に切る）
・塩・こしょう	少々
・小麦粉	大さじ1
・カレー粉	少々
・とけるチーズ	40g

【作り方】

- ① 小麦粉にカレー粉をまぜておく。
- ② タラはサッと洗い、キッチンペーパーで水気をふき、塩・こしょうをふる。
- ③ ②に①をまぶし、アルミカップに入れる。
- ④ とけるチーズをかけてオーブントースターで10分ほど焼く。焦げるようであれば途中で上からアルミホイルをかぶせて調整する。

鶏肉でも大変おいしくできます。

