

学生のための  
スポーツ栄養

勝てる体を作る

# 豆腐ハンバーグ きのこソース



## 材料（2人分）

### 【豆腐ハンバーグ】

合いびき肉：200グラム  
絹ごし豆腐：200グラム  
玉ねぎ：1/2個  
おろしにんにく：小さじ1  
おろししょうが：小さじ1  
パン粉：カップ1/2  
たまご（Mサイズ）：1個  
油：適量

### 【きのこソース】

玉ねぎ：1/4個  
舞茸：1/2パック  
ケチャップ：大さじ1  
ソース：大さじ1  
しょうゆ：大さじ1  
酒：大さじ1

## 作り方

- 1.豆腐はペーパータオルに包み、レンジで加熱し、水切りする
- 2.タネ用の玉ねぎはみじん切りにし、ソース用の玉ねぎはスライス切りにする
- 3.ボウルにたねの材料を入れて、よくこねてから2つに丸める
- 4.フライパンに油をしき、中火～強火でハンバーグを焼く。両面1分ずつ焼いて焦げ目をつけたら、フタをして、弱めの中火で4分ほど中に火が通るまで蒸し焼きにする
- 5.ハンバーグをいったん取り出し、ソース用の玉ねぎとほぐした舞茸を加えて炒める。色づいてきたら調味料を加えてソースを作る
- 6.フライパンにハンバーグを戻し、ソースを絡めて完成