

## 豆腐ハンバーグ

### 【 材 料 】

(4人分)

豆腐	…	160g
豚挽き肉	…	100g
卵	…	12g
玉ねぎ	…	60g
パン粉	…	12g
油	…	適量
醤油	…	16g
砂糖	…	16g

### 【 作り方 】

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② 玉ねぎはみじん切りして、炒める
- ③ ②+①にパン粉を合わせ、  
等分にて油で焼く
- ④ 醤油+砂糖を合わせ、焼けたハンバーグを  
入れて、煮詰めたら出来上がり！



※ 今回はいのぼり運動会の日だったので魚の形にしてみました  
子ども達は喜んでくれました!(^^)!