

おさかなハンバーグ

〈1 個分〉

材 料	分 量
タラ	25 g
沖縄豆腐	15 g
車麩	1 g
食塩	0.3 g
人参	5 g
玉葱	10 g
油	適量
醤油	2 g
みりん	2 g
砂糖	1 g
片栗粉	0.5 g
水	1 g



〈作り方〉

- ①豆腐は水切りしておく。タラは骨、皮、筋等を除き、フードプロセッサーにかける。
- ②玉葱、人参はみじん切り、車麩は砕いておく。玉葱は油で炒める。
- ③タラ、豆腐、玉葱、人参、車麩、食塩をよく混ぜて成型して焼く。
- ④醤油、みりん、砂糖、片栗粉、水を鍋に入れて熱し、③にかける。