

豆腐ハンバーグきのこみぞれダレかけ



材料 8個分

絹ごし豆腐・・・120g	しめじ・・・・・・・・100g
豚ミンチ・・・・・・・・120g	〔みりん・・・小さじ1杯
鶏ミンチ・・・・・・・・120g	〔しょうゆ・・・小さじ1杯
パン粉・・・・・・・・大さじ7杯	大根おろし・・・・・・・・100g
牛乳・・・・・・・・大さじ2.5杯	みりん・・・・・・・・小さじ1/2杯
玉ねぎ・・・・・・・・80g	濃口醤油・・・・・・・・小さじ2杯
にんじん・・・・・・・・80g	塩・・・・・・・・少々
ひじき・・・・・・・・小さじ1杯	レモン汁（あれば）少々

手順

1. ボウルに豆腐・豚肉・鶏肉・パン粉・塩少々（分量外）・牛乳を入れる
2. 玉ねぎ・にんじんはみじん切り、ひじきは戻して水切りし①へ加える
3. 粘りが出るまでしっかりと捏ねてから、8等分に分け丸める
→天板にクッキングシートを敷き、ハンバーグを並べる
4. 200℃に予熱したオーブンで、15～20分焼く
※竹串を刺してみて、濁った肉汁が出なければOK
5. しめじは食べやすくざく切りにして、みりん・しょうゆで炒り煮にする
6. ⑤へ大根おろし・みりん・濃口醤油・塩・レモン汁を加えて味を調え、オーブンから取り出した豆腐ハンバーグにかける