

5月のおすすめレシピ



和風ハンバーグ



食感がフワフワの
ハンバーグです★

和風ハンバーグ（子ども1人分）

材料

玉ねぎ	20g
油	1g
豚挽肉	40g
パン粉	5g
有機豆乳無調整	5cc
油	2g
上白糖	1.5g
みりん風調味料	1g
醤油	1g

作り方

- ①みじん切りにした玉ねぎは油で炒めて、冷まします。
- ②肉・①・豆乳にひたしたパン粉を粘りが出るまで練り混ぜて、人数分の小判型にまとめます。
- ③熱した油で、②を両面焼き中まで火を通します。
- ④肉汁の残ったフライパンに砂糖・みりん・醤油を加えて煮立たせ、ハンバーグに絡めます。