

大豆入りハンバーグ

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
大豆	10	戻してボイル	①ゆでた大豆はみじん切り。 ②玉ねぎは、油で炒めておく。 ③材料を混ぜ合わせ、粘り気が出るまで捏ねる。 ④1人分に分けて成型する。 ⑤200℃のオーブンで約10分間焼く。 ⑥中濃ソースとケチャップは加熱し、ハンバーグにかける。
油	0.5		
たまねぎ	30	みじん切り	
豚もも挽き	40		
塩	0.2		
こしょう	0.03		
ナツメグ	0.03		
卵	8		
パン粉	12		
牛乳	5		
中濃ソース	7	ソース	
トマトケチャップ	7	ソース	

