

# 豆腐ハンバーグきのこソース



豆腐と鶏ひき肉で作る、ヘルシーなハンバーグです。きのこたっぷりのソースをかけました。

## 《調理のポイント》

ソースに片栗粉を入れるとき、ダマになりやすいので、よく混ぜながら少しずつ入れてください。

## 豆腐の水切り

豆腐をペーパータオルで包み、耐熱の皿などに入れ、電子レンジで2～3分あたためると水が切れます。まだ、少し水っぽいときは、さらに1分くらいあたためてください。

## ◇材料（4人分）◇

### 豆腐ハンバーグ

- ・鶏ひき肉 200g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しょうが 1かけ
- ・白すりごま 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・卵 1/3個
- ・サラダ油 大さじ1/2

### きのこソース

- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ぶなしめじ 1/3パック
- ・生しいたけ 3枚
- ・清酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・水 100g
- ・片栗粉 小さじ1  
(小さじ2の水で溶きます)

## ◇作り方◇

### 豆腐ハンバーグ

- ① 豆腐は水切りしておきます。玉ねぎとしょうがはみじん切りにします。
- ② 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、しょうが、白すりごま、塩、こしょう、卵をよく混ぜ合わせます。
- ③ 4個に分け、小判型に作ります。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、②を並べて両面とも十分に焼きます。

### きのこソース

- ① 玉ねぎ、しいたけはせん切り、しめじはほぐします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しめじ、しいたけを順に入れ炒めます。
- ③ 水と調味料を入れ煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ④ 焼きあがったハンバーグにきのこソースをかけたらできあがりです。