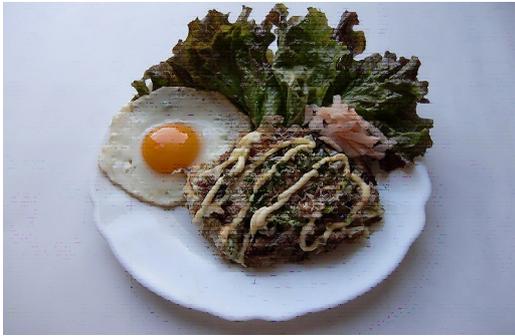


キャベツレシピ

料理名 お好み焼き風ハンバーグ		
材料 (2人分)	数量	作り方
() 合びき肉	70g	玉ねぎはみじん切りに、キャベツは大きめのみじん切りにします。
() 豆腐	1/4丁	
(A) キャベツ	70g	パン粉に牛乳を混ぜ合わせます。
() 玉ねぎ	1/2玉	ボウルに(A)と に塩コショウを加えたものを入れ、よく混ぜて小判型に丸めます。
() 卵	1/2個	
パン粉	大さじ2	
牛乳	大さじ1	油で熱したフライパンで を焼きます。
塩・コショウ	少々	(B)の材料を合わせてソースを作ります。
(B) お好み焼きソース	大さじ2	
() ケチャップ	小さじ1	皿に目玉焼きとハンバーグを盛り、ソースをかけて(C)をトッピングします。
() かつお節	一つまみ	
(C) 青のり	一つまみ	
() マヨネーズ	少量	ハンバーグに半熟目玉焼きをのせてからソースをかけ、トッピングすると更に美味しく食べられます。
卵 (目玉焼き用)	2個	
サラダ油	小さじ1	
		
<p>説明・その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツが入っているので野菜もしっかりとれます。 ・普通のハンバーグに飽きた人にお勧めのレシピです。 ・豆腐が入っているので、柔らかくて、おいしく食べられます。 		