


# 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"> <li>・キャベツが入っているので野菜もしっかりとれます。</li> <li>・普通のハンバーグに飽きた人にお勧めのレシピです。</li> <li>・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。</li> </ul> |      |  |