

大豆入りハンバーグ



材料（4人分）

- 神のつぼみ（水煮大豆）1袋
- 合挽き肉 150g
- 玉ねぎ 100g（中1／2個）
- 乾燥ひじき 4g（大さじ山盛り1）
- 卵 1個
- パン粉 16g（カップ1／2）
- 酒 小さじ1
- 塩、こしょう 各適量
- サラダ油 適量
- ★ トマトケチャップ 大さじ1
- ★ 中濃ソース 大さじ1
- ★ 砂糖 小さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、水煮大豆は粗く切っておく。
乾燥ひじきは水に戻して水を切っておく。
2. ボールに肉、卵、パン粉、酒、塩、こしょうを入れてよくこね、玉ねぎと水煮大豆、ひじきも加えてよく混ぜる。
3. 2を4等分して空気を抜くように丸め、真ん中を少しくぼませる。フライパンに油を熱し、両面を焼く。
4. ★を混ぜ合わせたソースをかける。