

まぐろフレークのハンバーグ



《材料》

まぐろフレーク味付 1缶
豆腐 1丁
卵 1個 しいたけ 2枚
玉葱 1/2個
サラダ油 適宜

調味料の材料

(砂糖 大さじ1
醤油・みりん 各大さじ2)

《下準備》

- ① 豆腐は水きりして固くしぼる。
- ② しいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 調味料の材料を混ぜておく。

《作り方》

1. ①②にまぐろフレーク味付と卵を入れて良く混ぜ合わせる。
2. 1を12個くらいに分けて小判型にする。
3. フライパンに油をひいて2を入れて両面を焼く。
4. 焼きあがったら③をかけてからめて出来上り。

オススメポイント

豆腐とまぐろ、しいたけで、油分が少なくとても健康的です。
味付けしてあるので、そのままでもおいしいですが、
ケチャップ、醤油、おろしポン酢など、お好みの味でめしあがってください。

メインのおかずにもなりますが、小さく作ってお弁当に入れてもOK!