

混ぜるだけの簡単ふわふわハンバーグ♪



☆厚揚げツナバーグ

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

・玉葱	1/3個(70g)
・ツナ缶(70g)	2缶
・厚揚げ	1枚(110g)
・油	適量
A {	
・パン粉	大さじ2と1/2
・片栗粉	小さじ1と1/2
・マヨネーズ	大さじ1/2
・食塩	小さじ1/2

- ①玉葱はみじん切りにし、電子レンジで3分程加熱する。
- ②ツナは缶油を切る。
- ③ボウルに厚揚げを入れて手で握る様にしてつぶし、①、②、Aを加えて混ぜ、等分にして小判型にまとめる。
- ④フライパンに油を弱めの中火で熱し、③を並べ入れて2分焼く。上下を返して蓋をし、さらに3分程蒸し焼きにする。



形・大きさを変えてお弁当の1品に♪

献立例

厚揚げツナバーグには、
サラダや和え物、汁物を組み合わせて！