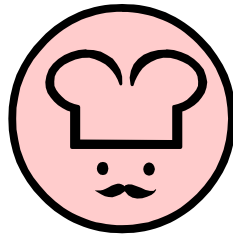


# 男の料理教室オススメレシピ紹介



## 豆腐のひじき入りハンバーグ

《材料》	《4人分》	《作り方》
鶏ひき肉	200g	<p>① 豆腐をペーパータオル2枚で包み、バットなどで重しをし、15～20分おいて水気をよく切る。</p> <p>② ボウルに豆腐を入れ、手でくずす。ひき肉、ひじき、ねぎ、おろし生姜、れんこんのみじん切り、溶き卵、片栗粉、塩少々を加えてよく混ぜ合わせる。8等分にし、小判形に整える。</p> <p>③ フライパンに油を熱して②を並べ入れ、焼き色がつくまで3～4分焼く。</p> <p>たれの材料を入れて中火にし、よく混ぜながら2～3分煮たてる。器に盛り、好みに七味唐辛子をふる。</p> <p>④レタスとトマトを盛る。</p>
溶き卵	1個	
もめん豆腐	1丁(360g)	
長ねぎのみじん切り	10cm	
おろし生姜	大さじ1	
芽ひじき(乾燥)	20g	
れんこんのみじん切り	3cm	
レタス	適当	
トマト	1個	
たれ		
しょうゆ	大さじ3	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	
塩	少々	
サラダ油	大さじ2	
七味唐辛子	適量	