



おにさんハンバーグ



レシピの説明

卵・牛乳を使わずに、豆乳を使ってアレルギーに対応したレシピになっています。

<4人分>

合いびき肉	240g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	1/2カップ
豆乳	1/2カップ
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
サラダ油	適量
スパゲッティ	20g
ケチャップ	大さじ1
グリーンピース	8粒
ブロッコリー	4房
塩	小さじ1/5
コーンスナック	8こ

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② パン粉を豆乳に浸しておく。
- ③ ブロッコリーは金棒をイメージして、軸の部分を長めにカットし塩ゆでする。
- ③ スパゲッティを湯がき、ケチャップで味付けする。
- ④ グリーンピースを湯がく。
- ⑤ 合いびき肉に、玉ねぎみじん切り・豆乳に浸したパン粉・塩・こしょうをいれ、粘りがでるまでよくこねてから、4つに分けて形を作る。
- ⑥ フライパンに油を敷いて少し強めの弱火で2、3分焼き、裏がえしてふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ⑦ お皿に取り出し、スパゲッティ・ブロッコリー・グリーンピース・コーンスナックで鬼の顔をイメージして盛り付ける。



ポイント

