

# 2種類のチーズと高野豆腐のハンバーグ

## 材 料 ( 6 人分 )

A

高野豆腐	3枚
牛乳	150ml
合挽き肉	250g
塩	少量
こしょう	少量
玉ねぎ 中 [みじん切り]	1個



資料提供：森永乳業（株）応用技術センター

B

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ4
酒	大さじ6

細切りチーズ(とろけるタイプ)	50g
切れてるチーズ(ナチュラルチーズ)	6枚
れんこん(直径4~5cm)	12枚
サラダ油	大さじ1
米	2合
雑穀ミックス	1袋(50g)
ブロッコリー	1株

## 作り方

お米は雑穀ミックスを加えて普通に炊き、ブロッコリーは茹でておきます。

高野豆腐はすりおろし、牛乳でふやかしておきます。

玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ[600w 5分]で加熱する。

ボールに「A」の材料を合わせハンバーグのたねを作り12等分にする。

細切りチーズと角切りにした切れてるチーズを芯にして丸め、皮をむいて2~3mmの薄切りにしたれんこんをのせる。

フライパンにサラダ油を熱し、をれんこんをのせていない面から焼き、蓋をして中火でゆっくり火をとおす。

焼き色がついたらひっくり返し表面も焼き、きれいな焼き色がつき、だいたい火が通ったらフライパンに「B」のたれを熱し、ハンバーグにとろみがつくまで煮からめる。

お皿にご飯を盛り、ハンバーグをのせて、ブロッコリーを添える。