

豆腐入りハンバーグ		5人分（3歳以上児）
材料	分量	作り方
豚ひき肉	170 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。 2. ひき肉と絞り豆腐、玉ねぎ、液体塩こうじを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。 3. フライパンに油をしき、形を成型し、焼く。 4. ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、ハンバーグにかける。
絞り豆腐	120 g	
玉ねぎ	120 g	
液体塩こうじ	小さじ1	
油	適量	
ケチャップ	大さじ2	
中濃ソース	小さじ3/4	

