

お好み焼きハンバーグ



離乳食に取り分ける場合は
なるべく赤身のミンチを選びましょう。

材 料（2人分）

豚ミンチ	150g
木綿豆腐	100g
キャベツ	50g
もやし	50g
玉ねぎ	50g
かつお節	1パック
塩コショウ	少々
油	適量
お好み焼きソース	少々
(お好みで)マヨネーズ、かつお節	

使い切りサイズ



1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切る。野菜は全て大きめの粗いみじん切りにする。
2. 豚ミンチ・1・かつお節・塩コショウをボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
3. 油をひいて熱したフライパンに、お好み焼きのように丸く大きく成形する。片面に焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、中にしっかり火が通るまで弱火で焼く。様子を見て時々ひっくり返す。
4. 大皿にのせ、ソースやマヨネーズ、かつお節をお好みでかけたら完成。切り分けて頂く。

普通のハンバーグのように
小判型に焼いてもよし、
お好み焼きみたいな形にして
オープンで焼いてもよし♡

