

料理名 豆腐ハンバーグのサンド!!! with お弁当



ハンバーグは冷凍のまま
夜食べても美味しく食べられます!!!

材料及び分量

- ハンバーグ
 - 豆腐 1パック
 - たまねぎ 1/4個
 - パン粉(たかから食パン1枚) ... 適当
 - たまご 1/2個
- ロールパン 2個
- ハム(あれば) 1枚
- レタス 1~2枚
- マヨネーズ 適当
- ケチャップ 適当
- チーズ 1/2枚

アピールポイント

- (調理方法で工夫した点・価格・栄養バランスなど) ★前日夜に作りおきしたいと思いついた!
- ★豆腐(14つで98円のものなのでとても安いです!他の材料で朝ごはん、お弁当、プラスできるものがより経済的でヘルシー!!!)
- ★たまねぎは実家から送られてきた新鮮なたまねぎです。
- ★トースターがない時にお弁当のりんご、ヨーコ、チーズを焼いてるので忙しい朝にピッタリ!
- ★ハンバーグはおろしポテトでもおいしく。

作り方及び調理時間 調理時間: 20分(お弁当込みで30分)

- ① 豆腐をパックから出して、キッチンペーパーで水をきる。
- ② たまねぎをみじん切りにし、色が変わるまで炒める。
- ③ ボールに豆腐、炒めたたまねぎ、といたたまごを入れ、手で混ぜる。全体が混ざったら、パン粉(ない場合はトーストした食パンを丸根をおろすので削ったもの)を丸い形がつかえるまでいれる。
- ④ 丸(円形)をつくりフライパンでやく。(両面に焦げ目がついたらOK!)
- ⑤ ロールパンの上に包丁で切れ目を入れ、マヨネーズをぬり、トースターで2分くらい焼いたら、レタス→ハム→ハンバーグ→ケチャップ→チーズの順でのせ、チーズをとろんとさせるためにトースターで1分焼いて完成!!! チーズはお好みでないのでなくてもOKです!!