


料理名		準備時間	調理時間	分量
豆腐とササミのハンバーグ		20分	10分	2~3人分
	1		玉ねぎを1cm角サイズに角切りする。 大葉を細めにカットする。 しめじを細かくカットする。	
	2		キッチンペーパーで豆腐の水分を取っておく。	
	3		マッスルミート・玉ねぎ・卵・豆腐・大葉・しめじをボールに入れ、 マヨネーズ・ナツメグをあえて、全体をこねて混ぜ合わせる。	
	4		混ぜ合せた材料をハンバーグ形に整え、フライパンで焼く。	
	5		両面が焼けたら皿に移し、ソースをかける。 好みの野菜を盛り付ける。	
	材料			
	マッスルミート… 500g 玉ねぎ… 1/2個 卵… 1個 豆腐… 1/2丁 大葉… 3枚 しめじ… 少々	塩コショウ… 適量 マヨネーズ… 大さじ1 ナツメグ… 小さじ1/2	6	
		7		
調理のポイント 1)ハンバーグは常に中火で焼くこと。				