



# 豆腐ハンバーグ

～鶏レバー入り豆腐ハンバーグの赤ワイン煮込み～



## 材 料 2人分

牛ひき肉 ..... 100 g  
絹こし豆腐 ..... 約 1/8 丁 (50 g)  
鶏レバー ..... 15 g  
牛乳 ..... 適量  
玉ねぎ (みじん切り) ..... 1/4 個分  
塩・こしょう ..... 少々  
溶き卵 ..... 1/2 個  
パン粉 ..... 大さじ 1  
牛乳 ..... 大さじ 1/2  
塩・こしょう ..... 少々  
ナツメグ ..... 少々  
油 ..... 適量

## (赤ワインソース)

赤ワイン ..... 1/2 カップ  
コンソメスープ ..... 1 カップ  
トマト水煮缶 ..... 1/2 カップ  
玉ねぎ ..... 1/2 個  
人参 ..... 1/3 本  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々

## (付け合せ)

ブロッコリー ..... 適量  
塩 ..... 少々

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、軽く塩こしょうし、しんなりするまで炒めて粗熱をとっておく。
- ② 鶏レバーは、流水で洗って血を除き、30分ほど牛乳につけて臭みを取る。ペーパータオルで水気をとり、包丁で細かくきざむ。
- ③ 豆腐は水切りをしておく。パン粉は牛乳に浸す。
- ④ ボウルにひき肉を入れ①の玉ねぎ、②のレバー、③の豆腐、パン粉、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調え、ナツメグを加える。2等分にして空気を抜きながら楕円形に整える。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひきハンバーグの両面に焼き目を付ける。

## (赤ワインソース)

- ⑥ 玉ねぎ、人参は粗みじんにする。
- ⑦ フライパンにコンソメスープ、赤ワイン、玉ねぎ、トマト水煮缶、人参を加えて煮込み、焼き上げたハンバーグを入れて塩こしょうで味を調えさらにしばらく煮込む。
- ⑧ ハンバーグを器に盛り付け、赤ワインソースをかけて、塩ゆでしたブロッコリーを添える。