

たらと豆腐のハンバーグ ポン酢バターソース



材 料 2個分

おさかなミンチ
（市販：たらを原料としたミンチ） …… 120 g
ソフト豆腐（水切り） …… 160 g
セリ …… 20 g
卵 …… 大さじ 1
パン粉 …… 大さじ 2
塩コショウ …… 少々

ポン酢 …… 大さじ 2

バター …… 10 g

添え野菜)

セリ …… 30 g

人参（下茹で） …… 40 g

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切っておく。
- ② ①の豆腐とおさかなミンチ、刻んだセリ、卵、パン粉を加えてこね、塩コショウで味を調える。
- ③ 形を整えて、20分ほど冷蔵庫で休ませる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を弱火で両面きつね色になるまで焼き、最後にポン酢を絡ませる。
- ⑤ 4 cmの長さに切ったセリ、下茹でした人参をフライパンに加えてポン酢バターを絡めて、お皿に盛り付ける。