

調理員さんおすすめレシピ

おから入りハンバーグ

材料（6～8人分）

- | | | | |
|-------|--------------|-------|------|
| ・豚ひき肉 | 500g | ・塩 | 2つまみ |
| ・玉ねぎ | 150g | ・こしょう | 少々 |
| ・おから | 150g | ・サラダ油 | 少々 |
| ・卵 | 2個 | | |
| ・牛乳 | 40g | | |
| ・粉チーズ | 10g（あれば入れる） | | |
| ・にんにく | 1片（チューブでも良い） | | |



作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- 2 ボウルに具材を入れ調味料を加え、手でこね混ぜる。
- 3 6～8等分くらいに分けて、丸め形を整える。
- 4 フライパンに油をひき焼く。弱火から中火でフタをする。
- 5 焼き目がついたらひっくり返して焼く。

お好みで、おからの量を増やしてヘルシーにしても良いです。その際はくずれやすいので卵を多めに入れてください。ソースは大根おろしとしょうゆや和風ドレッシングなどが合います。