




とうふ入り ハンバーグ和風ソース

材料〈2人分〉

 とうふ入りハンバーグ… 2個

なめこ…………… 1/2パック

大根…………… 5cm

みつば…………… 4本

生姜…………… 1/2片

サラダ油…………… 大さじ1/2

だし汁…………… 1/2カップ

A しょう油…………… 大さじ1

砂糖…………… 小さじ2

① とうふ入りハンバーグは解凍し、弱火で約3～5分程フライパンで両面を焼く。

② なめこはサッと流水で洗って水気をきる。

③ 大根はすりおろしてザルに上げ、水気を切る。

④ みつばは1cmの長さに切る。

⑤ フライパンに②、③、Aを入れ、ひと煮立ちして少しトロミがついたら④を加えて①にかけ、すりおろした生姜を添える。