煮込みハンバーグ

《材料：幼児5人前》

＊凍り豆腐：15g
＊豚ミンチ：250g
（合挽きでもOK）
＊たまねぎ：100g
＊長芋：30g
＊人参：30g
＊塩こしょう：少々

◎煮込みソース
＊ケチャップ：75g
＊ウスターソース：25g
＊水：100CC

《作り方》

①凍り豆腐はぬるま湯でもどしておく。
しばらくして水気を絞り、すりおろすか、
みじん切りにする。

②たまねぎ、人参はみじん切りにする。

③長芋をすりおろす。

④豚ミンチと、①～③の材料を混ぜ、
塩こしょうしてよく練り、形をつくる。

⑤フライパンに油をひきハンバーグを
並べ、両面に焼き色をつける。

⑥余分な油を捨て（キッチンペーパー
で拭き取っても良い）、◎でハンバーグ
を煮込む。

とりみがついたら出来上がり。

**卵や牛乳、パン粉がなくても
おいしい煮込みハンバーグが
できますよ♪**