

# おからハンバーグ

おからパウダーを入れたしっとりしたハンバーグです



## 材料 (4人分)

合挽き肉	.....	250g
玉ねぎ	.....	1個
にんじん	.....	1/2本
おからパウダー	.....	20g
酒	.....	大さじ3
水	.....	大さじ2
オリーブオイル	.....	大さじ3
塩	.....	小さじ1/2
こしょう	.....	少々
ナツメグ	.....	少々
<ソース>		
ケチャップ	.....	大さじ3
みりん	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1

## 作り方

- 1 おからパウダーは水と酒を入れてふやかしておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、塩小さじ1/2、オリーブオイル大さじ1をふり、ラップを軽くかけ、レンジ600Wで3分加熱する。冷ましておく。
- 3 にんじんは、皮をむいてすり下ろす。
- 4 ボウルに合挽き肉、123 こしょう、ナツメグを入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- 5 小判形に整え、両手でキャッチボールするようにして空気を抜く。
- 6 フライパンにオリーブオイルを熱し、5を並べ中火で3分焼く。裏返し、蓋をして3分中火で焼き再度返して、弱火にし酒大さじ1を振り入れ蒸し焼きにする。
- 7 両面焼けたら取り出し、余分な油をクッキングペーパーで拭き取り、ケチャップ、みりん、酒を入れ一煮立ちしてソースを作る。
- 8 皿にハンバーグを盛り付けソースをかける。