図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

★ハンバーガー★

【パックンバーガーくん　乾栄里子・文　講談社】

≪材料（４人分）≫

セサミパン（丸型）4個・木綿豆腐120g・豚挽き肉180g・玉葱3/4個・油小さじ１・おから20g・マヨネーズ小さじ２・塩少々・こしょう少々・ナツメグ少々・トマトケチャップ大さじ２強・トンカツソース大さじ１・赤ワイン小さじ1/2・キャベツ3枚

≪作り方≫

①パンは横に切れ目を入れる。キャベツは千切りにして茹で、水気を絞る。

②玉葱はみじん切りにして油で炒め、冷ます。豆腐は押して水気を絞り、細かくする。

③豚挽き肉、玉葱、豆腐、おから、調味料を合わせてよく練る。

④４等分にして丸く平たく成形し、オーブンで焼く。

⑤ケチャップ、ソース、赤ワインを混ぜ合わせて加熱し、ソースを作る。

⑥ソースをかけたハンバーグ、キャベツをパンにはさむ。