



豆腐のハンバーグ

材料（4人分）

- 牛ひき肉・・・120 g
- 鶏卵・・・・・・24 g
- 木綿豆腐・・・・80 g
- たまねぎ・・・・88 g
- パン粉・・・・・・12 g
- こしょう・・・・0.04 g
- ナツメグ・・・・0.12 g
- 米みそ・・・・・・12 g
- ごま油・・・・・・4 g
- 植物油・・・・・・12 g

下処理

- 鶏卵→消毒し、割りほぐす
- 木綿豆腐→水気を切って、つぶす
- たまねぎ→みじん切り

作り方

- (1) たまねぎは炒め、冷ます
- (2) 牛ひき肉、(1)、パン粉、鶏卵、こしょう、ナツメグ、米みそ、ごま油を混ぜ合わせる
- (3) 小判型に丸め、オーブンに植物油をひいて焼く

※焦げやすいので、火加減に注意する。

マーラーカオ(中華風蒸しパン)

材料（4人分）

- 鶏卵・・・・・・84 g
- エバミルク・・・・20 g
- 小麦粉(薄力粉)・・・・72 g
- 黒砂糖(粉)・・・・64 g
- ベーキングパウダー・・・0.12 g
- 重曹・・・・・・0.8 g
- 水・・・・・・6 g
- こいくちしょうゆ・・・・2 g
- 植物油・・・・・・36 g

下処理

- 鶏卵→消毒し、割りほぐす
- 小麦粉 } →合わせてふるう
- 黒砂糖 }
- ベーキングパウダー } →合わせて、水でとく
- 重曹 }

作り方

- (1) ふるった粉にエバミルク、鶏卵を加え、力を入れてよく混ぜる
- (2) 植物油と、こいくちしょうゆを加え、水で溶いたベーキングパウダーと重曹を加えよく混ぜる
- (3) アルミカップ又は、バットに入れて、蒸し器で20分くらい蒸す

※材料はよく混ぜること（植物油が分離するため）

※エバミルクを加糖練乳（コンデンスミルク）に代えても良い