

とうふちくわを使ったレシピコンテスト

優秀賞



考案者 谷口季絵 様

レシピ名

とうふちくわハンバーグ

作り方

- ① 玉ネギをみじん切りにし、油をひいたフライパンで透明になるまで炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② ボールに①と合挽き肉、玉子、塩、コショウをいれ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分に分け、手にサラダ油を少々つけ、1/4量を手に取り両手でたたきつけるようにして中の空気を抜く。
- ④ ③を平らにし、4等分に切ったとうふちくわを乗せ、とうふちくわが見えないよう包む。フライパンにサラダ油を熱し、強火で1~2分焼き、きつね色になったら裏返し、1~2分焼く。ふたをして弱火にし、中に火が通るまで焼く（8~10分）。
- ⑤ 串をさし、透明の液が出るようになったら、水1/2カップを注ぎ、最後にフタをとり水分をとばす。
- ⑥ コショウで味付けをしてできあがり。

材料&分量（4人分）

とうふちくわ・・・1本
合挽き肉・・・400g
玉ネギ・・・1/2個
パン粉・・・40g
牛乳・・・大さじ2
玉子・・・1個
塩・・・小さじ1弱
コショウ・・・少々
サラダ油・・・適量
水・・・1/2カップ



審査員の講評

- ストレートにとうふちくわの食感をなじみのあるハンバーグにとりいれた、素直な一品。
- 特に子供たちには大好評だろう。ソースととうふちくわの相性もよい。