

# 大豆ハンバーグ

\*材料\* (1人分)

大豆水煮	20g
豚ミンチ	30g
パン粉	5g
玉子	6g
オリーブ油	1cc
塩こしょう	少々
しょうゆ	1cc
ケチャップ	2g
ソース	1cc



\*作り方\*

- ①大豆、ミンチ、パン粉、玉子、オリーブ油、塩こしょうを合わせ、よく混ぜる。
- ②適当な大きさに丸めて焼く。
- ③しょうゆ、ケチャップ、ソースを小鍋に入れ、弱火にかけて混ぜ、軽く煮詰める。  
出来上がったハンバーグにかける。

※ハンバーグの中に、玉ねぎやにんじんなどいろいろな野菜を加えてもいいですよ。