



# ホームート料理レシピ



## 【ライスバーガー】



### \*材料\* (10個分)

〈豆腐ハンバーグ〉		〈ライスバンズ〉		お好みの野菜
木綿豆腐	400g	冷ご飯	1.2 kg	レタス
卵	1 個	片栗粉	120g	トマト等
パン粉	1 カップ	塩	4g	
ツナ缶	1 缶			
青ネギ	適量	A {	醤油	大 5
青ネギ	適量		砂糖	大 10
味噌	大 2		みりん	大 4
みりん	大 2		酒	大 5



**\*作り方\*** 〈豆腐ハンバーグを作る〉 ①木綿豆腐を水切りし、豆腐ハンバーグの材料をボウルに入れ混ぜる。

②①を形成し、フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。

〈ライスバンズを作る〉 ③冷ご飯に片栗粉と塩を混ぜる。60gをにぎり、平たく形成しフライパン(ホットプレートでもOK)に油をひいて両面焼く。

④ライスバンズにマヨネーズを塗り、レタスをのせ、Aを煮詰めたものを豆腐ハンバーグに塗り、ライスバンズをのせて出来上がり。



# ホームート料理レシピ



## 【ライスバーガー】



### \*材料\* (10個分)

〈豆腐ハンバーグ〉		〈ライスバンズ〉		お好みの野菜
木綿豆腐	400g	冷ご飯	1.2 kg	レタス
卵	1 個	片栗粉	120g	トマト等
パン粉	1 カップ	塩	4g	
ツナ缶	1 缶			
青ネギ	適量	A {	醤油	大 5
青ネギ	適量		砂糖	大 10
味噌	大 2		みりん	大 4
みりん	大 2		酒	大 5



**\*作り方\*** 〈豆腐ハンバーグを作る〉 ①木綿豆腐を水切りし、豆腐ハンバーグの材料をボウルに入れ混ぜる。

②①を形成し、フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。

〈ライスバンズを作る〉 ③冷ご飯に片栗粉と塩を混ぜる。60gをにぎり、平たく形成しフライパン(ホットプレートでもOK)にあぶらをひいて両面焼く。

④ライスバンズにマヨネーズを塗り、レタスをのせ、Aを煮詰めたものを豆腐ハンバーグに塗り、ライスバンズをのせて出来上がり。