

★★★ 豆腐ハンバーグ ★★★ 4人分

\*\*\* 材料 \*\*\*

	g表記	さじ表記
豆腐	80	3分の1
豚ひき肉	140	1パック
たまねぎ (みじん切り)	80	1個
炒め油	適量	適量
A	卵	M1個
	パン粉	大さじ2
	塩	小さじ1
	こしょう	適量
B	ケチャップ	大さじ3
	中濃ソース	大さじ1
	砂糖	小さじ1

\*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① 豆腐をつぶし、たまねぎは炒めあらか熱をとる
  - ② 豚ひき肉に①・Aを入れて混ぜ合わせ、よく練る
  - ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、②を成形し並べて焼く
  - ④ Bを加熱し③にからめる
- ※ 刻んだキャベツやレタスと一緒にパンに挟むとおいしいです。  
(マヨネーズ味も)

★★★ ABCスープ ★★★ 4人分

\*\*\* 材料 \*\*\*

	g表記	さじ表記
ベーコン (短冊切り)	32	4枚ほど
たまねぎ (1/4薄切り)	60	1個
人参 (いちょう切り)	40	4分の1
じゃがいも (厚いちょう切り)	80	小2個
ABCマカロニ	24	大さじ2
乾燥パセリ	適量	適量
だし削り	適量	適量
薄口醤油	8	大さじ1
塩	0.8	小さじ1

\*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① だし削りでだしをとる
- ② ベーコンを乾煎りし、だし汁を入れ、たまねぎ・人参を煮る
- ③ じゃがいもを加え、マカロニをやわらかくなるまで煮たら、パセリ・調味料で仕上げる

※ ABCマカロニは市販では手に入りにくいので  
パスタ系ならなんでも合うと思います。早ゆででね!