



もりもりクッキング



夏のさっぱり主菜に！



豆腐とチキンのハンバーグ（4人分）



＜作り方＞

- 1 豆腐はおもしをのせるなどして、水けをきる
- 2 たまねぎをみじん切りにして炒め、冷ます
- 3 しょうがはすりおろし、絞っておく
- 4 豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうがの絞り汁、片栗粉、塩を混ぜて、よくこねる
- 5 [4]のたねを整えて、フライパンやオーブンで焼く

＜材料＞

- | | |
|-------|------|
| 鶏ひき肉 | 300g |
| もめん豆腐 | 1丁 |
| しょうが | 1かけ |
| たまねぎ | 1/2個 |
| 片栗粉 | 20g |
| 塩 | 1つまみ |
| サラダ油 | 少々 |



ケチャップ、中濃ソースを合わせて
かけるとおいしいよ♪

お手伝いポイント

☆たねを整形する



どちらがお好み？

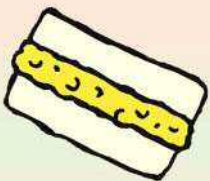


メープルバタートースト（4人分）

＜材料・作り方＞

- | | |
|----------|-----|
| 食パン | 4枚 |
| 無塩バター | 20g |
| メープルシロップ | 30g |

- 1 バターとメープルシロップを火にかけて溶かす
- 2 食パンに[1]を塗り、トースターで焼く



お手伝いポイント

☆具材を塗る

ツナチーズトースト（4人分）

＜材料・作り方＞

- | | |
|---------|------|
| 食パン | 4枚 |
| ツナ | 120g |
| とろけるチーズ | 4枚 |
| パセリ | 適量 |

- 1 ツナを炒めて冷まし、とろけるチーズとパセリを混ぜる
- 2 食パンに[1]を塗り、トースターで焼く

