

# 豆腐と長ネギのふわとろハンバーグ & 卵炒り豆腐



長ネギの切れ端を、使わずに捨てているそのあなた！青い部分は、カロチンなど栄養素の宝庫！！今回は冷蔵庫に残ってしまった豆腐と一緒に、おいしく食品ロスを減らしましょう♪

1. 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒めて取り出し、バットで冷ます。

2. パン粉を牛乳に浸しておく。

いつものハンバーグに...

**残り物食材を  
プラス**



3. 豆腐の水を切って、軽くしぼる。

4. 長ネギの青い部分をみじん切りにする。

5. ボウルにひき肉と卵を入れ塩・こしょうをふり、さらに1~4を入れてよく混ぜる。

## 【材料・4人分】

豆腐	1/2丁
長ネギの青い部分	適量
牛ひき肉	200g
豚ひき肉	150g
卵	1個
玉ネギ	中1/2個
パン粉	1カップ
牛乳	1/4カップ
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
ニソース	
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
バター	少々

**彩りもプラス**



## 【材料・4人分】

**卵炒り  
豆腐**



豆腐	1/4丁
卵	2個
酒	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々

1. 豆腐は水切りして、軽くしぼる。  
2. 鍋にすべての材料を入れ、強火で炒める。

6. 両手でキャッチボールをするように空気を抜き、楕円形に成形する。



7. フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。両面に焼き色がついたら、ハンバーグの半分の高さまで熱湯を注ぎ、ふたをして強火で、湯が少なくなったら中火から弱火で蒸し焼きにする。



蒸し焼きで時短 & ふっくら

8. ソースの材料を全て鍋に入れ、とろみが出るまで煮る。

9. ハンバーグを器に盛って8をかけ、付け合わせを添える。