

アスパラガスの豆腐ハンバーグ



材料（4人前）

アスパラガス … 12本
木綿豆腐 … 2丁
卵 … 2個
パン粉 … 20g
白味噌 … 20g
はんぺん … 100g
なめたけ … 40g
しょう油 … 10cc
塩 … 適量
山椒 … 適量
サラダ油 … 適量

<ソース>

梅肉 … 20g
プレーンヨーグルト … 40g

<トッピング>

大葉 … 4枚
白髪ネギ … 適量
はり生姜 … 適量

<1UP食材>

有塩バター … 60g
しょう油 … 約20cc

作り方



1. アスパラガスの表面の皮を剥きます。頭の部分から約5cmでカットし、残りは細かく切ります。



2. ボウルに＜アスパラガス・木綿豆腐・卵・パン粉・白味噌・はんぺん・なめたけ・しょう油・塩・山椒＞を入れ木綿豆腐が滑らかになるまで混ぜ合わせます。



3. 約1/4に分けハンバーグの形にして、先ほどのアスパラガスの頭の部分を3本ずつ貼り付けます。

※木綿豆腐は一晩水切りをしておきます
※はんぺんはよくこねてから入れます



4. 熱したフライパンにサラダ油と3を入れ、両面に焼き色がついたら、水を適量入れて蓋をし蒸し焼きにします。



5. 梅肉とヨーグルトを混ぜ合わせソースを作り、焼きあがったハンバーグにかけトッピングの大葉・白髪ネギ・はり生姜を飾ります。



フライパンにバターを入れ、溶けたバターの気泡がなくなるまでフライパンを回しながら温めます。気泡がなくなったらしょう油を入れ少し焦がします。
このバターしょう油をハンバーグにかけたら完成！

