

今月の食材
納豆

納豆ハンバーグ

材 料 (2個分)

- ・納豆(ひきわり) ……2パック(タレ付)
- ・ネギ ……1/3本
- ・天ぷら粉 ……大さじ1
- ・鶏がらスープの素 ……小さじ1
- ・水 ……小さじ1
- ・オリーブオイル ……適量



作り方 (調理時間 約15分)

- ①納豆を強い粘りが出るまでよくかき混ぜる。
- ②ネギをみじん切りにし、天ぷら粉、水、鶏がらスープの素、納豆のタレを混ぜ合わせたら、①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、②を半量(1個分)おいてから、スプーン等でハンバーグ型に整え火をつける。
- ④中火で片面ずつ焼き、両面きつね色に焼けたら火を止めて完成。

肉は使わず、余った天ぷら粉があればできます♪