

【大豆ハンバーグ】

○材料

- ・大豆 100g
- ・しいたけ みじん切り 1個
- ・人参 みじん切り 4分の1
- ・玉ねぎ みじん切り 4分の1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ほんだし 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・塩少々
- ・黒コショウ少々
- ・片栗粉 大さじ1

【和風あんかけ】

- ・市販のめんつゆ 1：水 4
- ・片栗粉 1：2

- 1、乾燥大豆を半日、水に浸し、**必ず**冷蔵庫で戻します。
- 2、お鍋に大豆とお水を入れて、中火で30分程煮ます。
※この時、アクが出るのですくってくださいね。ペーパータオルで落とし蓋をすると効果的です。
- 3、煮たら、ゆで汁の捨てないでそのまま粗熱をとって、冷めたらザルで水気を切ってください。
- 4、フードプロセッサーで大豆をミンチにしてください。
※肉の触感に近づけるためには、すり鉢ですって細かくしてください。
- 5、大豆ハンバーグのタネを作ります。

- ・大豆ミート 50g
- ・しいたけ みじん切り 1個
- ・人参 みじん切り 4分の1
- ・玉ねぎ みじん切り 4分の1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ほんだし 大さじ2
- ・酒 大さじ2

※この具材を炒めます。

☆ワンポイント！！

大豆ミート100gある内の半分の50gだけ炒めます。残りの半分は、炒めた後のタネと一緒にコネコネしてください。

- 6、炒めた大豆ミートと炒めていない大豆ミートを混ぜて、塩少々、黒コショウ少々、玉子1個、片栗粉大さじ1を混ぜてコネコネしてください。
- 7、二つに分けて、ラップで包んで電子レンジで3分加熱
※電子レンジで加熱することにより、崩れるのを防ぎます。
- 8、ゴマ油少々をフライパンにひいて、好みの焼き加減で焼いてください。
- 9、アンを作る。市販のめんつゆ1：水4で希釈してください。それを、お鍋で軽く沸騰させて、水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）を少しずつお鍋に投入してください。
※この時、いっぺんに入れてしまうと塊になるのでゆっくり、少しずつ入れてください。
☆冷蔵庫に残っている野菜（切れ端などもOK）があれば、アンに入れてもOKです！
- 10、最後にお皿に盛って完成です！

☆その他にも、大豆ミートは餃子のタネに使用したり、用途はたくさんあるので試してみてください。