

カキハンバーグ

カキとチーズの相性がバツグン!

調理時間:約30分
エネルギー:455kcal
塩分:0.6g



材料(1人分)

カキ	1個	パン粉	20g
牛ひき肉	100g	チーズ	1枚
タマネギ	1/2個	大葉	1枚
豆腐	大さじ1	塩、コショウ	少々
卵	1個		

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. タマネギをみじん切りにして、フライパンであめ色になるまで炒めて冷ます。
3. ボウルに、牛ひき肉、パン粉、豆腐、卵、タマネギ、塩、コショウを入れて混ぜる。
4. カキに大葉とチーズを巻きつけて3で包み込む。
5. 熱したフライパンで蒸し焼きにする。