

もち大豆バーガー



材料 (4人分)

合挽ミンチ…200g
乾燥もち大豆…20g
たまねぎ…1/2玉
たまご…1/2個
塩コショウ…少々

レタス…4枚
ケチャップ…大さじ1
ハンバーガーパンズ…4こ

作り方

1. 乾燥もち大豆は前日に水に漬けておく。
2. 戻したもち大豆を1時間茹でて潰す。
3. ボウルに合挽ミンチを入れ粘り気が出るまでこね、みじん切りにしたたまねぎ、溶き卵、塩コショウと、潰したもち大豆を加えさらにこねる。
4. ハンバーグのタネを整形しフライパンで焼く。
5. ハンバーガー用のパンズを切り、パンズ、レタス、ハンバーグ、ケチャップ、パンズの順にのせ完成。