

麩レンチトースト



【材料】大人2人、子ども1人分

焼き麩	20g
卵	1個
砂糖	小さじ2
牛乳	1/2カップ
バター	小さじ1



【作り方】

- ① 卵をボールに割り入れ、砂糖と牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①に焼き麩を戻さずそのまま入れて中心まで卵液が染みるように浸ける。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、②を入れて両面焼き目が付くまで焼く。
- ④ 中心まで火が通ったら出来上がり。

おからハンバーグ



【材料】大人2人、子ども1人分

鶏ひき肉	150g
生おから	50g
たまねぎ	1/4個
しょうが	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1/2
水	20ml
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉は粘りが出るまでよく揉みこむ。おから、すりおろししょうが、を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 塩、酒、水、片栗粉、しょうゆを入れてさらに混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、③の形を整えて中心部に火が通るまで両面焼く。