

ズボラを極めたい
貴方に捧ぐ...

ザズボラ THE ZUBORA ハンバーグ

1個分あたり：エネルギー241kcal 塩分 0.7 g

< 4個分の材料 >

豚ひき肉 320 g
卵 1個
木綿豆腐 1パック(150g)

おろしにんにく 小さじ1
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1
片栗粉 小さじ2



< 作り方 >

① 耐熱容器に材料を全て入れ、
粘りが出るまでスプーンなどで
よく混ぜ合わせる。



② 容器の中で4等分にし、ラップをかけ、
電子レンジで中にしっかり火が通る
まで加熱(500Wで約8分)して完成!

