



# ヨーバーグ (梅ヨーグルトソース)

作り方 調理時間 50分

松原 楓さん

材料 (4人分)

- 1 玉ねぎは粗めのみじん切りにしてフライパンでしんなりするまで炒める。
- 2 ひき肉にAの調味料を入れて混ぜ、粘りがでてきたら冷ました玉ねぎ、水切りした豆腐、牛乳、パン粉、ヨーグルト、卵を加えて混ぜる。
- 3 2を一口大に成形してフライパンに並べて両面焼き色がつくまで焼く。
- 4 付けあわせの野菜は乱切りして少量の油で揚げる。
- 5 梅干しを包丁で細かく刻み、ヨーグルトと合わせ、ソースをつくる。
- 6 皿にハンバーグと付けあわせの野菜を盛り、ソースをかける。

## 【ハンバーグ】

合びき肉……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
木綿豆腐……………1/2丁  
牛乳……………大さじ3  
生パン粉……………大さじ5  
プレーンヨーグルト…80g  
卵……………1個

A 塩……………小さじ1/2  
胡椒……………適量  
ナツメグ……………適量

## 【付けあわせ】

ナス……………小1本  
ピーマン……………1個  
にんじん……………1/3本

## 【ソース】

梅干し……………3個  
プレーンヨーグルト…80g  
油……………適量



## POINT

- ハンバーグとソースにヨーグルトを入れることでさっぱり仕上げました。
- 豆腐を使っているため、成形するときはスプーンを使いながらまとめるときれいな形になります。