

# 料理名：トマトソースがけハンバーグ

## 【写真】



## 【材料（4人分）】

・豆腐ハンバーグ	4個
★トマトピューレ	大さじ4（60g）
★トマトケチャップ	大さじ2
★ソース	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★コンソメ	少々
★水	小さじ2

## 【作り方】

- ① 市販の豆腐ハンバーグまたは、家庭で作った豆腐ハンバーグをフライパンで焼く。
- ② ★を全て小鍋に入れて加熱して、トマトソースを作る。
- ③ 焼けたハンバーグに②のソースをかける。

## 【ポイント】

- さっぱりしたヘルシーなハンバーグにトマトソースをかけると、うま味やこくが増します。
- トマトソースは普通のハンバーグにも合います。
- トマトピューレはトマト缶やトマトペーストに変えてもできます。ソースがかたい場合は水を増やしてゆるめてください。

