

【豆腐の揚げ団子】



材料（約4人分）

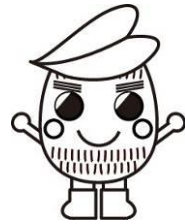
【材料】

木綿豆腐	100g
鶏ひき肉	100g
ひじき	2g
にんじん	15g
玉ねぎ	20g
油（にんじん、玉ねぎを炒める用）	少々
塩	少々
卵	1/2個
パン粉	大さじ3
小麦粉	大さじ1/2
揚げ油	適量

しょうゆ	大さじ1	} タレ
三温糖	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
水	50cc	

片栗粉	大さじ1/2弱	} 混ぜ合わせる
水	少々	

中に入れる具材は
お好みの野菜を入
れてOK!



いもっち



くりっち

青菜、コーン、
細かく切った
レンコンやごぼう
もいいですね★

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、ザルにいれ、重しをして水分を抜く。
- ② ひじきは戻して軽く刻んでおく。
- ③ にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにし、炒めておく。
- ④ ボウルに①～③と鶏ひき肉、塩、卵、パン粉、小麦粉を入れよく混ぜる。
(生地がやわらかすぎたら、パン粉や小麦粉で硬さを調節する)
- ⑤ ④を手で形を整え、揚げる。もしくはスプーンですくって油に入れてもよい。
- ⑥ 小さめの鍋にタレの材料を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける
- ⑦ 揚げた団子にタレをかけて、できあがり。