



豆腐とひじきのつくね



材 料 4人分 *

木綿豆腐	200g	卵	1 個
鶏挽肉	100g	パン粉	15g
ひじき(乾燥)	5g	醤油(濃口)	15g
玉ねぎ	50g	中濃ソース	20g
生姜(搾り汁)	2g	油	適量

作 り 方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ひじきは水で戻し、細かく切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、軽く炒めて冷ます。
- ④ 鶏挽肉、醤油、ソース、生姜の搾り汁、卵、パン粉を粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、③を入れ、混ぜ合わせる。
好みの大きさに分け、形を整える。
- ⑥ フライパンを熱し、油を入れ、⑤を焼く。