

豆腐とひじきのつくね

【材料】

		(4人分)
豆腐	…	160g
豚挽き肉	…	80g
干しひじき	…	4g
玉ねぎ	…	40g
卵	…	20g
生姜	…	2g
パン粉	…	12g
油	…	適量
醤油	…	12g
砂糖	…	16g
片栗粉	…	適量

【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② ひじきは水で戻し小さく切っておく
- ③ 玉ねぎはみじん切りして、油で炒める
- ④ 生姜はすりおろしておく
- ⑤ 豚ひき肉に①+②+③+④にパン粉、卵を合わせよく混ぜる
- ⑥ 醤油+砂糖を合わせ、片栗粉でとろみをつけあんを作り⑤にかけて出来上がり!!



※ 今回はこいのぼり運動会の日
だったので魚の形にしてみました