

4月のレシピ

豆腐と野菜のつくね

一宮町食生活改善会

〈材料〉

鶏ひき肉	200 g	
木綿豆腐	200 g	
芽ひじき	6 g	
長ねぎ	40 g	
人参	40 g	
しいたけ	4 個	
A	おろし生姜	小さじ 1
	片栗粉	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	塩、こしょう	少々
ゴマ油	小さじ 1	
タレ	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 1

〈4人分〉

〈作り方〉

- ① 豆腐はザルに上げ、一晩水切りする。ひじきは水でもどす。
- ② 長ねぎ、人参、しいたけはみじん切り。
- ③ ボールに鶏ひき肉、水気を切った豆腐、ひじき、②の野菜とAを合わせてよく練り、8等分する。タレの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、③のつくねを両面色よく焼き、タレをまわし入れて、全体にからめながら焼き上げる。

野菜がたっぷり入っていますが、甘辛のタレで子どもでも美味しく食べられます。豆腐をしっかり水切りすることが、ポイントです。

