

豆腐だんごのケチャップ煮

【 材 料 】

		(1人分)
木綿豆腐	・・・	40g
鶏挽肉	・・・	15g
卵	・・・	5g
小麦粉	・・・	5g
片栗粉	・・・	5g
葱	・・・	5g
トマトケチャップ	・・・	5g
油	・・・	5g
ソース	・・・	3g
砂糖	・・・	2g
レタス	・・・	10g

【 作り方 】

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② ①に鶏挽肉・卵・小麦粉・片栗粉・みじん切した葱、を合わせ油で揚げる
- ③ トマトケチャップ・ソース・砂糖を混ぜ、ソースを作る
- ④ ③に②をからめ煮する
- ⑤ レタスをしき、④の豆腐だんごをのせたら、出来上がり！

