



豆腐とひじきのつくね



※ 4人分 ※

材 料	分 量
木綿豆腐	200g
鶏ひき肉	100g
乾燥 ひじき	5g
たまねぎ	50g
しょうが(しぼり汁)	2g
たまご	1個
パン粉	15g
油	適量
醤油 濃口	15g
中濃ソース	20g

1. 豆腐は水切りしておく。
2. ひじきを水で戻し、細かく切る。
3. たまねぎはみじん切りにし、軽く炒めて冷ます。
4. ボールに鶏ひき肉、醤油、ソース、しょうがのしぼり汁、たまご、パン粉を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
5. 4に豆腐、ひじき、たまねぎ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。両面に焼き色がつくまでしっかりと焼く。