

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

【 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 ⑤をお好みの形にまとめ薄く油のしいたフライパンで中まで火が通るまで焼く。
- ⑦ 醤油+砂糖に適量の水を加え、片栗粉でとろみつけ焼けたつくねにタレをかけたら出来上がり！



※ 今回は5月ということで、こいのぼりをイメージして作ってみました。