

🍴 豆腐のまさご揚げ 🍴



材料 (子ども5人分)

絞り豆腐	200g
鶏もも挽肉	50g
人参	30g
玉ねぎ	30g
米ひじき (生)	5g
塩	2g
醤油	5g (小さじ1弱)
片栗粉	20g
揚げ油	適量

つくり方

- ① 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 絞り豆腐、鶏もも挽肉、人参、玉ねぎ、米ひじき、塩、
- ③ 醤油、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、スプーンで落とし揚げにしていく。

絞り豆腐がない場合、木綿豆腐でも美味しく作れます。絹豆腐の場合は、キッチンペーパーを2枚重ねて豆腐を包み、500Wのレンジで2~3分加熱すると簡単に水切りができ、代用する事ができます。