

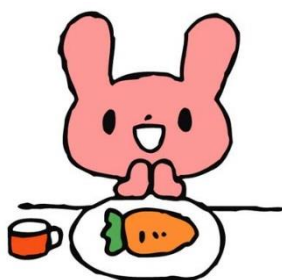


高野豆腐入りつくね焼き



材料(10個分)

鶏もも挽肉	400g
たまねぎ	200g(中1個)
油	適量
れんこん	80g
(目安:小れんこん 1節 100g)	
高野豆腐(乾)	25g
(目安:1枚16g)	
しょうが汁	1 かけ分
白みそ	15g(大さじ1弱)
白いりごま	5g (小さじ1強)
砂糖	10g (大さじ1弱)
しょうゆ	20g (大さじ1強)
みりん	10g (大さじ1/2強)
片栗粉	5g (大さじ1/2強)



つくり方

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② 油を敷いたフライパンで①のたまねぎをしんなりするまで炒め冷ましておく。
- ③ 高野豆腐は水で戻して水気を切り、粗みじんにする。れんこんは、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにする。
- ④ ボールに鶏もも挽肉、②のたまねぎ、③の高野豆腐、れんこん、しょうが汁、白みそをいれ手で粘りが出るまでよくこねる。
- ⑤ ④を小判型に成形し、白いりごまを上まぶす。
- ⑥ ⑤をフライパンで両面火が通るまで焼く。
- ⑦ 小鍋に、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水(50~70cc分量外)を入れ混ぜてから、火にかかけとろみがつき、透き通るまでよく火を通す。

栄養士よりワンポイント

冷めても美味しいです。多めに作って、お弁当のおかずにもいいですね。