

## 豆腐のまり揚げ



### 材料(子ども2人分 大人2人分)

鶏ひき肉	100g (1/2P)
木綿豆腐	240g (1丁)
にんじん	30g (1/4本)
玉ねぎ	30g (1/4ケ)
ねぎ	20g (1/2束)
しょうが(汁)	6g (1/2かけ)
ごま油	6g (大さじ1強)
卵	18g (M1/2ケ)
片栗粉	18g (大さじ2)
塩	1.2g
油(揚げる用)	適量
三温糖	15g (大さじ2弱)
しょうゆ	15g (大さじ1強)
みりん	18g (大さじ1強)
水	16g (大さじ1強)

### 作り方

- ① 木綿豆腐は粗くほぐし、ザルで水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。ごま油で炒める。
- ③ 鶏ひき肉に①、②、しょうが汁、溶き卵、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせ、一口大に丸めて油で揚げる。(オーブンで焼いてもよい)
- ④ 鍋で三温糖、しょうゆ、みりん、水を合わせて煮立たせ、③からめる。

豆腐は重しをしたり、レンジを使用したりして、十分に水分をしっかりととより生地がまとまり、作りやすくなります。



肉ダネに旬の野菜を小さく切って混ぜ込んで、食感が変わり美味しく楽しめます。