

●作ってみませんか【平成 22 年 8 月 1 日号】

たけのこ入り豆腐つくね

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

豆腐が入ると、ふわっとした食感になります。

●材料(4人分)

木綿豆腐2/3丁(250 g)・鶏ひき肉300g・

ゆでたけのこ100g・



①(玉ねぎみじん切り1/2 個(100g)・溶き卵1個・ごま油小さじ1と1/3・塩小さじ1と1/3・片栗粉大さじ2・こしょう少々)・油大さじ1・しょうゆ大さじ3・みりん大さじ4・グリーンアスパラ2〜3本・ゆで卵2個

●作り方

①豆腐はゆでてざるにあげ軽く重しをして水切りする。たけのこは1cm角に切る。

／②ボールに豆腐とひき肉、たけのこ、①を入れ手でしっかりと混ぜ4等分(12等分)し、丸くまとめてキャッチボールのようにして空気を抜き、2cm厚さの円形を形作る。残りも同様に作る。／③フライパンに油を熱し②を入れて3〜4分焼き裏返し、ふたをして3〜4分焼く。／④中心をフライ返しで押し弾力が出たらしょうゆとみりんを加え強火で煮からめる。／⑤器に盛り、フライパンに残ったたれをかけゆでたアスパラガスとゆで卵を添える。(卵は半熟卵にして、つくねの上にとろりとかけてもおいしいです)