

喜入保育園

豆腐のふわふわ揚げ



◆【材料 1人分】◆

・木綿豆腐	35g	・薄口醤油	3g
・シーチキン	8g	・みりん	3g
・にんじん	5g	・ザラメ	2g
・ひじき(乾)	0.3g	・片栗粉	適量
・はんぺん	8g	・油	適量
・卵	6g		

◆【作り方】◆

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② シーチキンは、油ごとフライパンで炒め、冷ましておく。
- ③ 人参、水で戻したひじきはみじん切りにする。
- ④ はんぺんはフードプロセッサーにかけて、すりつぶしておく。
- ⑤ ①を手でよくつぶし、②、③、④、卵と混ぜる。
- ⑥ 鍋に薄口醤油、みりん、ザラメ、水を入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけてタシを作る。
- ⑦ ⑤を小判型に丸め、油で揚げる。
- ⑧ タシをからめる。