



豆腐のつくね焼き

材料(12個分)

2個あたり 91kcal

	焼き豆腐	140g
	鶏ひき肉	85g
	人参	20g
	玉ねぎ	40g
A	干ひじき	1g
	サラダ油	少々
	卵	1/3個
	パン粉	45g
	食塩	2g
	砂糖	小さじ2
あ	濃口しょうゆ	小さじ1
ん	水	大さじ3
	片栗粉	小さじ1弱



作り方

1. 焼き豆腐を水切りしておく。
2. 干ひじきを水で戻しておく。
3. 玉ねぎ、人参、ひじきをみじん切りにして、フライパンに油を少々入れ、炒めておく。
4. 3の荒熱が取れたら、Aの材料を混ぜ合わせる。
5. 12等分してから、小判型に整え、フライパンで蒸し焼きにする。
6. 小鍋であんを作成する。砂糖、濃口しょうゆ、水を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でトロミをつける。
7. つくねにあんをからめる。

ポイント

★豆腐の水分は、できるだけしっかり切りましょう。

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
つなぎの卵の代わりに、片栗粉を加えます。

配慮食のお子さん

すりつぶし状、ペースト状にする場合は、出来上がったものをそのままミルやミキサーにかけましょう。

栄養士コメント