

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

木綿豆腐



調理時間

20分

豆腐でかさ増し、ふんわり食感

豆腐つくねの照り焼き

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 150g

木綿豆腐…………… 100g

○しょうのすりおろし …… 小さじ1/2

○片栗粉…………… 小さじ1と1/2

●しょうゆ…………… 大さじ1

●酒…………… 大さじ1

●みりん…………… 小さじ1

●砂糖…………… 小さじ1

サラダ油…………… 小さじ2

いりごま…………… 少々

1 つくねを作る

豆腐はペーパータオルに包んで10分置き、水切りする。ボウルに豆腐、ひき肉、○を入れてよく練る。手を濡らし、8等分にして小判型にする。

2 フライパンで焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1を両面焼く。火を止めペーパータオルでフライパンに残った油をふき取る。●を入れて再び中火にかけ、照りが出たら火を止める。

3 盛る

2を皿に盛り付け、いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索