

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

豆腐



調理時間

20分

甘辛い味にごはんがすすむ

豆腐入りふわふわつくね

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 150g
木綿豆腐…………… 150g
○片栗粉…………… 小さじ2
○しょうがチューブ…………… 1cm
○味噌…………… 小さじ1
○酒…………… 小さじ2

●しょうゆ…………… 小さじ2
●みりん…………… 小さじ2
●酒…………… 小さじ2
●砂糖…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 大さじ1

1 つくねのたねを作る

豆腐はペーパータオルに包んで上から重石をし、10分おいて水切りする。ボウルにひき肉、豆腐と○を入れてよく練る。8個に分け、平たく丸める。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、たねを両面焼き色がつくまで焼く。火を止めてフライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。●を入れて弱火にかけ、照りが出るまで煮詰める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索