

レシピ紹介  
\*つくね揚げ



調理のポイント！

鍋に焦げ付きやすいですが、浮かんでくるまで構わないようにすると、破れにくくキレイに揚がります。  
ふわふわで柔らかいのでご家族で楽しめます☆

《材料:4人分》

鶏ひき肉...150g

豆腐...160g

干椎茸...4g ( あらかじめ水で戻しておきます )

玉ねぎ...100g ( 白ねぎでも美味しく作れます )

片栗粉...12g

砂糖...9g(大さじ1)

淡口醤油...18g(大さじ1)

濃口醤油...18g(大さじ1)

食塩...少々

揚げ油...適量

《作り方》

- 1.豆腐、戻した干椎茸、玉ねぎをカッターにかけてみじん切りにします。
- 2.1の食材に鶏ひき肉と片栗粉、砂糖、醤油を加えてよく混ぜ合わせます。片栗粉は豆腐の水分が多い時は増やします。
- 3.揚げ物用鍋に適量の油を入れ、加熱します。  
大きいスプーンを2本用意し、1本を油にくぐらせてから具材をすくってのせます。もう1本で押し出すようにして投入します。  
160℃～170℃の油で5分程度、こんがりときつね色になるまで揚げます。