

レシピ紹介 *つくね揚げ



* 鶏ひき肉は魚のミンチに変えたり、旬の野菜を加えても美味しくいただけます。

<材料:4人分>

- ・鶏ひき肉・・・150g
- ・豆腐・・・160g
- ・干椎茸・・・4g
- ・玉ねぎ・・・100g(白ねぎでも良いです)

【調味料】

- ・砂糖・・・大さじ1
- ・濃口醤油と薄口醤油・・・各大さじ1
- ・食塩・・・少々
- ・片栗粉・・・12g
- ・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。