



ふわふわ豆腐鶏つくねバーグ

<材料 2人分>

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| ●鶏ひき肉（むね）・・・140g | ☆ケチャップ |
| ●木綿豆腐・・・60g | ・・・大さじ2 |
| ●えのきだけ・・・60g | ☆塩・・・ひとつまみ |
| ●干ししいたけ（だしを取ったもの）
・・・20g | （指2本）
☆酢・・・小さじ2 |
| ●片栗粉・・・大さじ1強 | ☆砂糖・・・小さじ1強 |
| ●サラダ油・・・小さじ1と1/2 | ☆水・・・20ml |
| | ○片栗粉・・・適量 |
| | ○水・・・適量 |
| | ●冷凍小ねぎ・・・適量 |

<作り方>

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで600W1分加熱して、水を切る。
- ② えのきだけと、しいたけは粗いみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、えのきだけ、しいたけ、片栗粉を入れて、粘り気が出るまでこねる。
- ④ 楕円に丸めて2cmの厚さに成形する。
- ⑤ フライパンに油をひいて、中火で④を焼く。5分経ったら裏返して裏面を5分焼く。蓋をして、さらに2分弱火で火を通す。
- ⑥ ☆を混ぜ合わせておく。
- ⑦ ⑤に⑥を入れて絡めたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、小ねぎを散らす。



豆腐やきのこを入れることで、かさ増しにもなり、脂質をぐっと抑えることができます。