



豆腐のまさご揚げ（大人2人・子ども2人分）

<材料>

豆腐 150g 鶏ひき肉 45g えび 35g ねぎ 15g
人参 35g しらす干し 10g 卵 1/2個 片栗粉 大さじ1強
塩・酒・しょうゆ 少々 かつお節 2g 揚げ油 適量

<作り方>

- ①豆腐は軽く押して水気を切る。
 - ②むきえびは包丁で細かく刻む。
 - ③人参、ねぎはみじん切り、しらすは熱湯をかけて湯通ししておく。
 - ④ボウルに鶏ひき肉、卵と①、②、③と調味料を入れ、よく混ぜる。
 - ⑤小さめのボール状に落とし、160～170℃くらいの油で揚げる。
- ※絞り豆腐を利用しても良いですが、利用する場合は7～8割にしてください。
※むきえびの塩分に注意。