

# 豆腐十ゲット



卵を使用していないので、卵アレルギーのお子さんでも召し上がれます。



## 材料(4人分)

木綿豆腐	.....	1/2丁
鶏ひき肉	.....	100g
玉ねぎ	.....	1/4個
人参	.....	30g
長ねぎ	.....	20g
しょうが汁	.....	小さじ1/2
塩	.....	小さじ1
こしょう	.....	少々
みそ	.....	8g
片栗粉	.....	大さじ2
揚げ油	.....	適量
ケチャップ	.....	適量

## 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み水気をきる。
- ② 玉ねぎ・人参・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールに鶏ひき肉と①の木綿豆腐を入れマッシャーでつぶす。
- ④ ③に②としょうが汁・塩・こしょう・みそ片栗粉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ⑤ 大きめのスプーンですくいながら形を整え160℃の油でじっくり揚げる。

\*鶏ひき肉をツナ缶に変えても美味しくいただけます。

