

## 《主菜》 豆腐の変わり揚げ



豆腐を使ったヘルシーメニューです。枝豆を入れてがんもどき風にしても。

### ▶材料（4人分）

木綿豆腐	1/2丁
長ねぎ	長さ6cm
にんじん	長さ1.5cm
芽ひじき	小さじ1強
おから	30g
鶏ももひき肉	50g
鶏卵	1/3個
片栗粉	大さじ1と1/2
★食塩	小さじ1/3
★しょうゆ	小さじ2/3
揚げ油	

### ▶作り方

- ① 木綿豆腐は重石をするか電子レンジにかけて水切する。
- ② 長ねぎは小口薄切り、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 他の材料と★の調味料も一緒にボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を4等分して小判型に成形したら170℃の油で7分ほど、きつね色にふわっとなるまで揚げる。