

## 豆腐でふわり鶏つくね

エネルギー 257kcal  
(1人前あたり)

### 【材料2人分】

- ・ 鶏ひき肉 160g
- ・ 木綿豆腐 60g
- ・ 片栗粉 大さじ 1
- ・ 大葉 (青シソ) 2枚
- ・ たまねぎ 40g
- ・ サラダ油 適量

### 【たれ】

- ・ 醤油 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2



豆腐でふわり鶏つくね





# 豆腐でふわり鶏つくね

① 醤油・みりん・砂糖を合わせてタレをつくる。



② みじん切りした玉ねぎ、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を混ぜ合わせて種（たね）をつくる。





# 豆腐でふわり鶏つくね

③ 種をお好みの大きさに丸める。



④ フライパンに油をひいて、種をひっくり返しながらかき目がつくまで焼く。





# 豆腐でふわり鶏つくね

⑤ 加熱したままタレを全体に、まわしかける。



⑥ 味がなじんだら皿に盛り付け、  
千切りにした大葉を乗せて完成。

