

擬製豆腐

材料 (作りやすい分量)

- 木綿豆腐……………(1丁)
- 鶏ひき肉……………(200g)
- 玉ねぎ……………(1ヶ)
- にんじん……………(小さめ1本)
- 炒め油……………(適宜)
- パン粉……………(30g)
- みそ……………(大さじ1弱)
- みりん……………(小さじ1強)
- しょうゆ……………(小さじ1強)
- 片栗粉……………(大さじ1強)

作り方

- ① 豆腐はレンジなどにかけて水切りをし、細かくつぶしておく。
- ② にんじん、玉ねぎはフードプロセッサーにかけて細かくするか、みじんぎりにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを炒め油でいためる。
- ④ 炒めた野菜、水切りをした豆腐、生の鶏ひき肉、パン粉、全ての調味料をあわせて、捏ねまぜていく。
- ⑤ フライパンに平たくなるように敷き詰め、両面火が入るまで焼き上げたら出来上がり。
(保育園では180℃のオーブンで15~20分焼いています)
※やや厚みをもたせ、一枚分で焼くことで、中の水分が残りパサつきが少なくなります。お好みで小判型などにし焼きあげても食バやすいと思います。作りやすい形で作ってみてください!!