



レンジで簡単！豆腐を入れてやわらかく！

☆ふんわり豆腐入りつくね



【材料】大人2人分、子ども1人

A	・玉葱(中)	1/4個
	・豚挽肉	180g
	・パン粉	1/2カップ弱
	・木綿豆腐	1/3丁(120g)
	・片栗粉	小さじ2
B	・食塩	少々
	・醤油	大さじ1/2
	・砂糖	小さじ2
	・みりん	大さじ1/2
	・水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1

【作り方】

- ①玉葱をみじん切りにする。
- ②Aの材料をボールでよく捏ね、10等分に分け成形する。
- ③耐熱皿に乗せ、ふんわりラップをして、600Wで5分レンジにかける。
- ④Bの醤油～みりんを火にかけて水溶き片栗粉を加えてとろみをつけあんを作り、焼けたつくねにかける。



★豆腐は水切り不要です！豆腐を入れることでやわらかく仕上がり、食べやすくなります♪

献立例

ふんわり豆腐入りつくねは<主菜>なので、主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！