

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、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
	・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
	・片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにする。
- 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、水溶き
片栗粉を加えてとろみをつけて、あんを
作る。
- ⑤③に④をかける。



豆腐は水切り不要です！
豆腐を入れることでやわらかく



献立例

ふんわり豆腐入りつくねは、
ごはん、サラダや和え物、汁物と組み合わせて！

ふんわり豆腐入りつくね