

大阪エコ農産物レシピ 『ねぎと豆腐のつくね』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

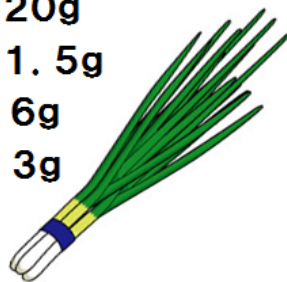
作 谷 英美里

 帝塚山学院大学

ねぎと豆腐のつくね

材料（4人分、12個）

豚ひき肉	240g
木綿豆腐	120g（1/3丁）
ねぎ	25g
酒	6g
生姜(チューブ)	1.5g
片栗粉	20g
塩	1.5g
ごま油	6g
白ごま	3g



たれ	
酒	大さじ1（15g）
みりん	大さじ1（15g）
砂糖	大さじ1（15g）
濃口しょうゆ	大さじ1.5（18g）

作り方

- ① 豆腐にキッチンペーパーをまき、十分に水分をとる。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ たれの材料をあわせる。
- ④ ボウルに豚ひき肉、豆腐、ねぎ、酒、生姜、片栗粉、塩を入れ、粘り気がでるまで混ぜる。
- ⑤ 12等分し、丸く成形する。
- ⑥ フライパンにごま油をひき、④を焼き色がつくまで中火で両面焼く。
※余分な油はキッチンペーパーで吸い取る。
中まで火が通らない時は蓋をする。
- ⑦ ③を加え、全体にからませる。
- ⑧ お皿に盛りつけて、白ごまをふる。