

豆腐の五目揚げ（幼児8人分）



材料

木綿豆腐	300グラム	醤油	小さじ1
鶏ひき肉	160グラム	塩	小さじ1/2弱
乾燥ひじき	10グラム	片栗粉	大さじ1と1/3
ホールコーン	40グラム	揚げ油	適量
人参	1/3本(50グラム)		

作り方

- 1,豆腐は水切りして、つぶしておく。
- 2,ひじきは水で戻し、水気をきっておく。
- 3,人参はみじん切りにする。
- 4,1に鶏ひき肉を入れよく混ぜ、さらに2・3と、
水気をきったホールコーンを加え、よく混ぜ合わせる。
- 5,4に醤油・塩と片栗粉を加え混ぜ、小判型に丸める。
- 6,5を160度くらいの油でゆっくり揚げる。