

# 具だくさんつくね

## 【 材料 ～1人前～ 】

* 豚ひき肉	50g	☆ 醤油	5g
* 木綿豆腐	50g	☆ みりん	2.5g
* 全卵	8g (卵 1 個で 50g)	☆ 砂糖	1.5g
* パン粉	5g	☆ だし汁	30g
* 塩	0.25g	☆ 片栗粉	3g
* れんこん	10g	・ ししとう	飾り
* ひじき (乾)	1g		
* にんじん	5g		
* MIX ビーンズ	10g		

## 【 作り方 】

### ～つくね～

- ① ひじき (乾) を水に 20 分つけて戻し、流水で洗ってゴミを取る。戻したら沸騰水にさっとくぐらせ (1～2 分程度)、水でさっと洗う。
- ② にんじん、蓮根は、5 mm 角のサイコロ状に切り沸騰水で下ゆでする。
- ③ ①、②を冷まして水気を切っておく。
- ④ ボールに①、②と\*の材料をすべて入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ⑤ お好きなサイズに成型する。
- ⑥ 熱したフライパンに油を引き、焼きあげる。フライパンの余白でししとうを炒めておく。

### ～たれ～

1. 小鍋に☆の材料を入れ、火にかける。
2. ある程度とろみがついてきたら火を止め、“つくね”にかける。

## 【 アドバイス 】

- ひき肉を、とりひき肉に変更するとよりさっぱりと仕上がります。
- 桜えびを入れると、香りがさらに引き立ちタレがなくても美味しくいただけます。
- パン粉の代わりに高野豆腐の粉末を使用すると、より一層たんぱく質を強化し鉄分も強化できるのでおすすめです。

