

子供たちの好きなメニューです。
レシピを参考に 作ってみて下さい

豆腐だんご

材料	1人分	g	大人2人	子供3人
しぼり豆腐	60		360	* 1丁は400g
ツナ	12		72	1缶80g
長ねぎ	4		24	約1/6本
人参	7		42	約1/5本
ひじき	0.5		少々	
片栗粉	5		30	計量カップ約1/4
しょう油	1		6	約小さじ1
塩	0.3		1.8	// 1/3
揚げ油	5			

作り方

- 1、ひじきを水に浸してもどす。
- 2、豆腐はザルにあけ、水切りする。
- 3、長ねぎ・人参をみじん切りにする。
- 4、材料を全部混ぜ合わせる(ハンバーグのように)
- 5、だんごのように丸めて油で揚げる。

- * あまり高温にすると、黒くなるので注意する。
- * やわらか過ぎるようなら、片栗粉を加える。
- * 以前はパセリ・しょうが・スキムミルク・ゴマなど、いろいろ加えられていました。それぞれの家庭の味を楽しんでみては、いかがでしょうか。