



## 今夜の一品にいかがですか？

### \*焼き豆腐きんちゃく\*

#### <材料 4人分>

- |           |              |             |       |
|-----------|--------------|-------------|-------|
| ・うどん揚げ    | 8枚（すし揚げなら4枚） | ・ごま油        | 小1    |
| ・豆腐（木綿）   | 1/2丁         | ・青ねぎ        | 20g   |
| ・鶏ひき肉（むね） | 80g          | ・大根（おろし）    | 120g  |
| ・昆布（早煮昆布） | 8cm程度        | ・醤油（濃口）     | 大1    |
| ・人参       | 40g          | ・ゆず（果汁）     | 大1・小1 |
| ・こんにゃく    | 40g          | ・七味 ※お好みで使用 |       |



#### <作り方>

- ① 揚げに熱湯をかけ油抜きする。豆腐は、水から上げておく。
- ② 揚げを菜箸でのばし、包丁で揚げの袋をあける。（または、一所切る）
- ③ 人参は、千切り・こんにゃくは、たんざく切り・昆布は、ハサミで切る。（食材は短く切る）
- ④ 青ねぎは、小口切りにしておく。こんにゃく、人参はさっとゆでる。
- ⑤ ボールに、豆腐・ひき肉・人参・こんにゃく・昆布・を混ぜ合わせ10分程度置いておく。
- ⑥ (2)の揚げに、(6)の具を入れ、入口をつま楊枝で止める。
- ⑦ フライパンを熱し、ごま油を入れ(7)をゆっくりと弱火で焼く。（蓋をしながら、蒸し焼きにする）
- ⑧ 最後は、蓋をとり水分をとばしながらこんがり焼く。
- ⑨ 醤油・ゆず（果汁）を混ぜ合わせポン酢醤油をつくる。
- ⑩ 焼きあがったら、つま楊枝を抜き盛り付け大根おろし・ねぎ・ポン酢をかけたら出来上がり。  
※ お好みで七味唐辛子をどうぞ。



昆布・人参・こんにゃくの代わりに市販の惣菜（煮物）や残ったおでんなどを小さく切って入れると簡単に作ることの出来る一品です。その場合は、かけるポン酢醤油は1/3程度に減らして食べましょう！



#### <一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
171.0	11.5	9.6	0.7

