

豆腐団子の竜田揚げ

まわりはカラッと、中はふんわり、揚げ立てをお召し上がりください。

■材料（4人分）

木綿豆腐	（1丁）300g
鶏ひき肉	250g
卵白	1個
片栗粉	適量
ショウガ	ひとかけ
シソ	10枚
長ネギ	2分の1本
揚げ油	適量

《調味料 A》

塩	小さじ2分の1
しょうゆ	大さじ1強
酒	大さじ1



■作り方

- ①木綿豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジ（600W）に3分かける。重しをして半分くらいの高さまでしっかりと水切りする。
- ②シソは千切りし、ショウガは皮付きのままみじん切り、長ネギもみじん切りする。
- ③豆腐を手で崩しながらボウルに入れる。鶏肉、シソ、ショウガ、長ネギ、卵白、片栗粉、調味料 A を入れよく混ぜ合わせる。
- ④20等分にし、まるめて片栗粉をまぶす。
- ⑤170℃の油で④の肉団子を揚げる。

【エネルギー339kcal、タンパク質 18.3g、塩分 1.5g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）