

## 豆腐の落とし揚げ（一人分）

材料）木綿豆腐 15g、鶏ひき肉 10g、人参 4g、玉ねぎ 10g、ごぼう 5g、白ねぎ 5g、生姜少々、干ししいたけ、小麦粉、醤油、ごま油

作り方）①木綿豆腐をほぐし、ザルで水切りをする。

②人参、玉ねぎ、白ねぎ、ごぼう、干ししいたけ（戻したもの）は、みじん切りにする。

③みじん切りにした野菜をごま油で炒める。みりん、醤油（1：1）で味をつける。

④水切りした木綿豆腐と③と小麦粉を混ぜ合わせる。丸められぐらいの硬さになれば、生地は完成。一つずつ食べやすい大きさに丸め、170℃くらいの油で揚げる。

