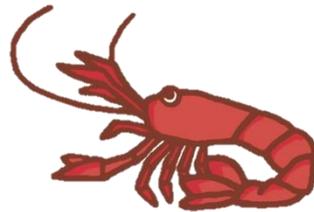


10月のおすすめレシピ

豆腐のまさご揚げ

材料		4人分
木綿豆腐		300g
鶏ひき肉		60g
むきえび		90g
しらす干し		20g
にんじん		30g
ひじき		1g
A	卵	1/2個
	かたくり粉	大さじ1と小さじ1
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
油		適量



【作り方】

- ① 豆腐は軽く水気を絞る。
- ② にんじん・えびは細かく切っておく。ひじきは水で戻して適当な長さに切っておく。
- ③ 豆腐に、調味料Aを入れ軽く混ぜ、②と鶏ひき肉・しらす干しを入れ混ぜあわせる。
- ④ 油を加熱し、スプーンですくって揚げる。