ひじきとにらのつくね（3月4日）

材料（4人分）

- 鶏ミンチ・・・100ｇ
- 木綿豆腐・・・60ｇ
- ひじき（乾）・・・大さじ1/2
- にら・・・1/5束
- たまねぎ・・・1/5個
- 片栗粉
  ・・・大さじ2と1/3
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 揚げ油・・・適宜

【たれ】

- しょうゆ・・・大さじ2
- さとう・・・大さじ1と1/3
- みりん・・・大さじ1/2
- 酒・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1

①ひじきは水で戻して食べやすい長さに切っておき、にら、たまねぎは
　みじん切りにする。

②ミンチに豆腐、ひじき、にら、たまねぎ、片栗粉、塩、こしょうを加え、
　粘りが出るまでよくこねる。

③②を小判型にし、油で揚げる。

④鍋にしょうゆ、さとう、みりん、酒、酢、水28ｃｃを入れ火にかけ、
　水溶き片栗粉でとろみをつけてたれを作る。

⑤③をたれにくぐらせる。

ワンポイントメモ

＊ひじきは米ひじきを使うと切る手間が省けます。
＊小判型にしたら、オーブンで200℃10分程度焼いてもよいですよ。