

手作りがんもどき

1人分のタンパク質量 約12g

【材料】 2人分

木綿豆腐	1丁	
人参	40g	
しいたけ	4枚	
大葉	6枚	
乾燥ひじき	大さじ1	
油	適量	
A	卵	1/2個
	片栗粉	大さじ3
	塩	小さじ1/2



【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、重しをして（5～6時間程度）、水切りをする。
- ② 人参は千切り、しいたけは薄切り（丸めた時にはみ出ないように、長さは2cm程にする）、大葉は千切りにする。ひじきはさっと洗っておく。
- ③ ボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく潰し、Aと②の野菜を入れ混ぜる。
- ④ 手に油を塗り、8～10個の楕円形に成型する。
- ⑤ キツネ色になるまで揚げる。（160℃くらいで6～7分程度）

ゴボウ、枝豆、ぎんなん
などアレンジOK

豆腐の水分でひじきが戻ります

