

おからハンバーグ風つくね焼き



材料（4人分）

・つくね

鶏ひき肉.....	250 g
おから.....	250 g
ねぎのみじん切り.....	1本
人参のみじん切り.....	1/4本
生しいたけのみじん切り...	2枚
しょうがの絞り汁.....	小さじ1
酒.....	大さじ2
薄口しょうゆ.....	小さじ2
片栗粉.....	大さじ2
わかめもどした物.....	100 g
サラダ油.....	小さじ2
酒.....	大さじ2

・調味料

しょうゆ.....	大さじ強2
みりん.....	大さじ2
さとう.....	大さじ1

【おからハンバーグ風つくね焼きの作り方】

おからは、だし汁又は牛乳で耳たぶ位のかたさにする。

わかめは、もどして粗みじん切りにする。

鶏ひき肉が、粘りがでるまでよく混ぜた中に他の材料を全部加え、混ぜて、8等分に分けて、形を整える。

サラダ油で、両面を焼き付けてから、酒で蒸し焼きにし、調味料を加えて中まで火を通す。

おからは、豆腐をつくる過程でできる豆乳のしぼりかすで、うのはな、きらずともいいです。食物繊維を多く含み、低カロリーです。おから自体には味がないので、他の野菜と合わせ、油、だし、調味料などで味付けします。