

# 具たくさん焼き豆腐



## 材料（2人分）

- ・ 鶏むねひき肉 200 g
- ・ 木綿豆腐 200 g
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 小松菜 65 g
- ・ 丹波しめじ 100 g
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 添え物として（小口ねぎ、おろししょうが）

## 作り方



作り方の  
ポイントは  
動画で紹介



- ① 小松菜、丹波しめじを細かく刻む。
- ② 大きめのボウルに鶏むねひき肉と塩を入れ、よくこねる。ねばり気が出たら、木綿豆腐を入れ、よくなじむまで混ぜる。
- ③ ②の生地①で刻んだ野菜を入れ、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油を注いで熱し③を広げ、フライ返しで四角に整え、5分を目安に、こげ目がつくまで焼く。ひっくり返し、同様に焼き、バットに移して冷ます。
- ⑤ あら熱が取れたら、四角に切り分け、お皿に盛り、お好みでおろししょうが、小口ネギを添えて、こいくちしょうゆ又はポン酢（分量外）を付けて食べる。