

豆腐の五目揚げ

<材料 大人 4 人分>

| | |
|-------|---------|
| 木綿豆腐 | 300g |
| ツナ缶 | 40g |
| 玉葱 | 1/4 個 |
| 人参 | 1/4 本 |
| 乾燥ひじき | 2g |
| 卵 | 中 1/2 個 |
| 食塩 | 1g |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ 2 |
| 揚げ油 | 適量 |

<作り方>

- ① 豆腐は水切りして、つぶしておく
- ② ひじきは水で戻し、水気を切っておく
- ③ 玉葱、人参はみじん切りにする
- ④ ボウルに□を入れ、油を切ったツナ缶と、②、③の材料を加え、よく混ぜ合わせる
- ⑤ さらに卵、食塩、しょうゆ、片栗粉を加え混ぜ合わせ、小判型に丸める
- ⑥ 170~180℃の油で、きつね色になるまで揚げる
- ⑦ 器に盛り付け、出来上がり！！

<材料 10 個分>

| | |
|-----------|---------|
| 薄力粉 | 250g |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1 弱 |
| 砂糖 | 小さじ 4 |
| 塩 | 1g |
| 水 | 130g |
| 油 | 小さじ 1 |

<具の材料>

| | |
|--------|-------|
| 豚ひき肉 | 120g |
| 塩 | 1g |
| しょうが | 3g※ |
| 干ししいたけ | 3g |
| 玉葱 | 1/3 個 |
| 片栗粉 | 小さじ 2 |
| しょうゆ | 小さじ 1 |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| 酒 | 小さじ 1 |
| ごま油 | 小さじ 1 |

肉まん

<作り方>

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせふるう
- ② 皮の材料Aを混ぜてよくこね、ビニール袋などに入れ 1 時間位ねかせ、その後 10 等分に分ける
- ③ 玉葱はみじん切り、干ししいたけは水に戻してみじん切り、しょうがはすりおろして汁だけ使う
- ④ 具の材料をすべて混ぜ、10 等分に分ける（粘りが出るくらい混ぜる）
- ⑤ ② の皮をめん棒などでのばし、具を包む
- ⑥ 蒸気の上がってる蒸し器で 15 分位蒸したら、出来上がり！！

※具を変えると色々な中華まんを作ることができます。