

ソラマメのつくね

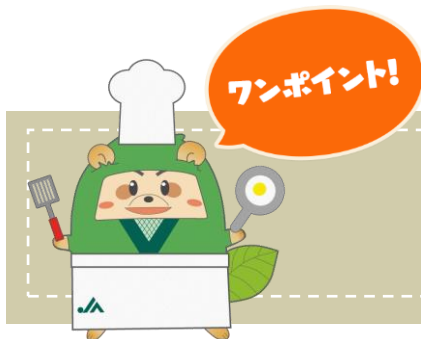


材料(4人分)

ソラマメ	…	8~9 サヤ(約 30 粒)
塩	…	ひとつまみ
木綿豆腐	…	1/2 丁(約 150g)
鶏ミンチ	…	150g
土ショウガ	…	1 片(25g)
卵	…	1/2 個
砂糖	…	小さじ 1
塩昆布	…	15g
サラダ油	…	大さじ 1

作り方

- 1)ソラマメはサヤから豆を取り出し、塩を入れた熱湯で茹でる。火が通ったら水で冷やし、うす皮をむく。
- 2)木綿豆腐を熱湯で約3分茹で、ペーパータオルで包んで重しをのせ、水気を切る。
- 3)②をすりつぶして鶏ミンチと混ぜ合わせる。
- 4)③にみじん切りにした土ショウガと卵、ソラマメ、砂糖、塩昆布の順で入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5)熱したフライパンにサラダ油を引き、④を平たく丸めて焼く。両面に焼き色が付いたら蓋をし、中まで火が通ったらでき上がり。



お弁当のおかずにもピッタリ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

