

# タマネギの甘辛つくね



## 材料（4人分）

|        |   |      |
|--------|---|------|
| 木綿豆腐   | … | 350g |
| タマネギ   | … | 中1個  |
| 鶏ミンチ肉  | … | 100g |
| 片栗粉    | … | 大さじ2 |
| 塩・コショウ | … | 少々   |
| サラダ油   | … | 適量   |
| A 砂糖   | … | 大さじ2 |
| しょう油   | … | 大さじ3 |
| みりん    | … | 大さじ1 |

## 作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで3~4分加熱し、重石をのせて水気を切っておく。
- ② タマネギをみじん切りにする。
- ③ 豆腐とタマネギ、鶏ミンチ肉、片栗粉、塩・コショウを食品用ビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ④ サラダ油をひいたフライパンに③の生地をスプーンで丸く落とす。火が通るまで焼き、混ぜ合わせたAを絡めたらできあがり。

他のレシピはこちら!!



千切りにした青ジソを加えても美味しいよ！



JAこうか  
旬のレシピ集

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

