ひじき入りつくね焼き

豆腐が入ってふわっとした口当たり。ひじきが入って栄養満点です。

材料（4 人分）

鶏ひき肉	……	300g
<A>		
絹豆腐	……	130g
ひじき	……	5g
白ネギ	……	1/2 本（60g）
にんじん	……	1/3 本（60g）
冷凍枝豆	……	適量
なたね油	……	適量
<A>		
卵	……	1 個
片栗粉	……	大さじ 1
塩	……	小さじ 1/4
酒	……	大さじ 1
みりん	……	大さじ 1
しょうゆ	……	大さじ 1
<B>	……	小さじ 1/4
片栗粉	……	大さじ 1
砂糖	……	小さじ 2
みりん	……	大さじ 2
しょうゆ	……	大さじ 2
水	……	140ml

作り方

1 ひじきはたっぷりの水に 20 分程度つけて戻し、ザルにあげて水気を切っておく。白ねぎとにんじんは、みじん切りにする。枝豆はさやから出しておく。

2 ボールに鶏ひき肉と 1、<A>を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。

3 16 等分にしてだ円に丸め、皿におく。手にサラダ油をつけて形を整えつつ、フライパンに多めの油を入れ、両面こんがり焼く。

4 タレを作る。<B>を鍋に入れ、ヘラで混ぜながら加熱する。とろみがついたら火からおろし、つくねにかける。枝豆を飾る。