

★★★ 揚げがんも ★★★ 6人分

*** 材料 ***

	g表記	さじ表記
木綿豆腐 つぶす	1丁	1丁
鶏ひき肉	小1P	小1P
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
人参 みじん切り	30	4分の1
たまねぎ みじん切り	60	小1個
芽ひじき	36	大さじ2
片栗粉	30	大さじ1
揚げ油	適量	適量

【たれ】

味噌	24	大さじ2
砂糖	18	大さじ1
白すりごま	6	小さじ1
水	18	大さじ1

*** 作り方 ***

- ① 豆腐をパックから取り出し水を切る
芽ひじきはさっと洗って水で戻しておく
人参、たまねぎをみじん切りにする
- ② 鶏ひき肉に塩・こしょうをしてこねる
豆腐・野菜・ひじきを入れて、ねばりがでるまでこねる
片栗粉を加えてさらにこねる
- ③ 丸くして油で揚げる
- ④ たれを加熱し③にかける

※ 絞豆腐が手に入ればその方が時短です。
スーパーでは売っていない？
こねた固さによって片栗粉の量を調節して下さい。
たれはしっかりからめたい場合は片栗粉でとろみを付けてもいいです。

★★★ 食パンラスク ★★★ 6人分

*** 材料 ***

	g表記	さじ表記
食パン (8枚切りを9枚で一人1.5枚)	約50g	約50g
バター	30	大さじ2
グラニュー糖	30	大さじ2
きな粉	6	大さじ1

*** 作り方 ***

- ① 焼くというよりは水分を抜く感覚で。一回目は140℃で5分焼く。
- ② 一旦取り出しバターグラニュー糖きな粉の混ざったたれをパンにぬる。
- ③ 2回目140℃くらいで15分
- ④ タレが固まったら出来上がりです。

※ バターはレンジで溶かして温かいうちにグラニュー糖きな粉を混ぜる。