

主菜

豆腐とツナの小判焼き

ご飯がすすむ甘辛味



卵

乳(スキムミルク)

材料(大人2人+子ども2人分)

木綿豆腐……2/3丁(約300g)
ツナ……………120g
玉ねぎ………中1/2個(120g)
サラダ油………小さじ1
A パン粉………大さじ6(18g)
卵……………小1個
スキムミルク………18g
塩……………小さじ1/5
サラダ油………小さじ2
大根……………90g(約2.5cm)
B 濃口しょうゆ………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

作り方

1. 豆腐を皿にのせ電子レンジで1分30秒ほど加熱する。粗熱が取れたらキッチンペーパーの上に細かくほぐして5分ほど置き、しっかりと水気を切る。ツナは軽く絞って水気を切る。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒め、冷ましておく。
3. ボウルに1、2、Aを合わせてよくこね、小判型に成形する。
4. 3を油をひいたフライパンで両面焼く。フタをして中まで火を通す。
5. 大根はすりおろして水分を軽く切り、Bといっしょに鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
6. 4を皿に盛りつけ、5のたれをかける。



スキムミルクは、お家がない場合はいれなくてもOKです。