

豆腐ボール

| | | | | |
|---|----------------|-------|-------|------|
|  | 材料(2人分) | | | |
| | 木綿豆腐 | 1/4 丁 | | |
| 玉ねぎ | 1/2 玉 | | | |
| A | 鶏ひき肉 | 80g | | |
| | コーン(水煮) | 大さじ 1 | | |
| | 片栗粉 | 小さじ 1 | | |
| | 食塩 | 1つまみ | | |
| 揚げ油 | 適量 | | | |
| ケチャップ | お好みで | | | |
| オレンジ | 1/6 個 | | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | 173 kcal | 9.5g | 11.2g | 0.6g |



作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーなどで水切りしておく。
 2. 玉ねぎはみじん切りにする。
 3. 1、2、Aを混ぜ合わせる。
 4. 170℃に熱した油に、3をスプーンですくい落して揚げる。
- ※お好みで、ケチャップ等をつける。



コメント

- ・ 野菜を細かく切って入れても、揚げることで食べやすくなります。