

# おいしいNA☆GET

優秀



## 材料

## 4人分の材料

☆	鶏ひき肉	250g
	木綿豆腐	200g
	ひじき(水戻し)	10g
	枝豆(塩茹で)	30g
	鶏ガラダシ	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	油(揚げ油)	適量



## 作り方

- ① 木綿豆腐は軽く水気をきっておく→レンジ600w、3分  
☆を混ぜ合せて、よく捏ねる。
- ② 一口大にし、油で揚げる。

- ・しっかり食感もあり、味付けもよくおいしい料理でした。
- ・枝豆とひじきを入れることで野菜もとれるレシピでした。

