

豆腐コロッケ

マメに食べて元気！ イソフラボンたっぷり豆腐コロッケ



材 料 2～4人分

木綿豆腐 …………… 1丁
鶏ひき肉 …………… 100g
人参 …………… 100g
セロリ …………… 50g
塩・こしょう …………… 少々
(味噌ダレ)
味噌 …………… 大さじ1
味りん …………… 大さじ1/2
だし汁(かつお) …………… 50cc

油(炒め用) …………… 小さじ1
濃い口しょう油 …………… 大さじ1・1/2
小麦粉 …………… 適量
卵 …………… 1個
パン粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量
(添え野菜)
サニーレタス …………… 20g
貝われ大根 …………… 少々
パプリカ(赤) …………… 5g

作り方

- ① 木綿豆腐は、ペーパータオルにくるんで水切りをしておく。
- ② 人参・セロリは、みじん切りにする。
- ③ 味噌ダレを合わせておく。
- ④ 熱したフライパンに②の野菜、鶏のひき肉を入れて炒める。火が通ってきたら味噌ダレを加えてさらに炒め、フライパンの肌からしょう油を加えよく炒め、冷ましておく。
- ⑤ ①の木綿豆腐、④の具材を混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、中火で揚げる。
- ⑦ 洗った野菜とともに器に盛り付ける。

* 木綿豆腐の水切りは、時間の余裕があれば1晩、豆腐が崩れすぎない程度の重石をしておくといいでしょ。

お急ぎの場合は、豆腐を熱湯でゆがいて数時間、水切りをしてください。