



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2007年2月号より」

肉豆腐コロッケ・・・冬の豆腐メニュー



材料(4人分)

絹ごし豆腐	1丁 (300g)
牛肉 (すき焼き用)	150g
春雨	10g
卵	2個

▼A▼

しょうゆ	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1

▼衣▼

小麦粉・パン粉	各適量
卵	2個
サラダ油	適量
レタス	2枚
パセリ	小1/2枝

- 豆腐はキッチンペーパーなどで包んで皿にのせ、電子レンジで約3分加熱して水きりする。
- 牛肉は1cm幅に、春雨は4～5cm長さに切る。
- レタスは手で食べやすい大きさにちぎって水にさらし、パリっとしたら水けをきる。
- フライパンに油小さじ1を熱して牛肉を炒め、豆腐を手でくずしながら加えてさらに炒める。春雨とAも加えて汁けがなくなるまで煮る。
- 4に溶き卵を流し入れ、さっと混ぜて火を止め、バットなどに広げて冷ます。
- 5を8等分し、水けを絞って俵型に形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱した油でカラリと揚げる。
- 器にレタスを敷いて6をのせ、パセリを添える。