

豆腐の揚げ団子



《材料 約20個分》

- 豆腐 300g
- マグロフレーク缶味付き（1缶）
- にら 30g
- ★片栗粉 小さじ2
- ★パン粉 大さじ1
- ★白ごま 6g
- ★長いもすりおろし 20g
- 揚げ油（サラダ油） 適量

《作り方》

- ① にらを小口切りする。長いもは皮をむきすりおろしておく。
- ② 豆腐を水切りし、しっかり潰す。
- ③ ②にカットしたにらと★の材料を混ぜ合わせる。この時水っぽいようなら

パン粉や片栗粉を追加する。

④ 170～180℃に熱した油に③を丸めて落としていく

※保育所では卵を使用していなので入れていませんが、長いものの代わりに溶き卵を入れてもつなぎの役目をするので、大丈夫です。