

豆腐のお焼き



《材料 5個分》

- 木綿豆腐 200 g
- 青ねぎ 15 g
- 小麦粉 40 g
- 塩こしょう 0,5 g
- お好み焼きソース 適量
- サラダ油 適量

《作り方》

- ① 豆腐をボールに入れて、滑らかになるくらい潰しておく。
- ② 青ねぎは小口切りに切っておく。
- ③ ①に②と小麦粉、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、③をハンバーグのように丸めて並べる。

⑤ 両面焼き色がつくまで焼き、仕上げにお好み焼きソースをぬる。

※簡単な材料でできるので、手軽に作れるおやつです。