



お麩入りミートボール

材料(一人分)…………

鶏ひき肉	15g
木綿豆腐	30g (1/10丁)
ほうれん草	1/2株
たまねぎ	15g (1/10個)
お麩	2個
味噌	小さじ1/2
ステップキューブ	1個

作り方…………

- ①豆腐は水切りし、ステップキューブは少量のだし汁(分量外)で溶かしておく
- ②ほうれん草は塩茹でした後にきざみ、玉ねぎはみじん切りにして電子レンジで1分加熱する
- ③ボウルに鶏ひき肉、すりおろしたお麩、①、②を加えて混ぜ、味噌を加えてさらに混ぜる
- ④鍋に水を入れて沸騰させ、③をスプーンですくい、形を整えながら鍋に落とし入れる
- ⑤中まで火が通ったら取り出し、キッチンペーパーで水気を切ったら完成!

レシピポイント…………

お麩・豆腐を入れることで鶏肉のパサつきが出ないようにしたレシピです。

