



ふんわり豆腐団子のミルク煮

材料(一人分)……………

絹豆腐	20g
鶏ひき肉	20g
かぼちゃ	30g
ほうれんそう	30g
ステップキューブ	5個
水	100ml
片栗粉	小さじ1
塩	少々
油	小さじ1/2

作り方……………

- ①豆腐をチャック付保存袋に入れ、よくつぶし、鶏ひき肉と片栗粉を加えてよく混ぜる。(お子さまにお手伝いさせてもOK)
- ②かぼちゃとほうれん草はみじん切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③フライパンに油を引き、①の保存袋の端を斜めに切ってタネを一口大に絞り出す。
- ④蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら②の野菜と水を加える。
- ⑤ふつつつしてきたら、ステップキューブを入れ、よく溶かし、最後に塩で味を調べて完成。

レシピポイント……………

豆腐団子をチャック付保存袋で作ることで、小さなお子さまも一緒に楽しく料理ができます！
また、そのままタネを絞り出せるので、手を汚さずに団子を作れることもポイントです♪

