

## 豆腐のまさご揚げ



### 【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：169kcal  
たんぱく質：12.3g  
脂 質：10.9g  
炭水化物：6.6g  
食塩相当量：0.7g

### 【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：110kcal  
たんぱく質：8.2g  
脂 質：6.9g  
炭水化物：4.4g  
食塩相当量：0.5g

### 【材料（大人2人・こども2人分）】

|             |            |
|-------------|------------|
| 木綿豆腐        | 200g       |
| むきエビ（冷凍でも可） | 40g        |
| 鶏ひき肉        | 60g        |
| にんじん        | 20g        |
| ちりめんじゃこ     | 10g        |
| 卵           | 20g        |
| 片栗粉         | 大さじ2強(20g) |
| 食塩          | 小さじ1/6(1g) |
| しょうゆ        | 小さじ2/3(4g) |
| 酒           | 小さじ2/5(2g) |
| 揚げ油         | 適量         |

### 【下準備】

- 豆腐・・・・・・・・・・軽く押して水気をきる
- むきエビ・・・・・・・・・・さっと洗い、  
背ワタを取り細かく刻む
- にんじん・・・・・・・・・・みじん切り
- ちりめんじゃこ・・・・ザルにあげ熱湯をかけておく

### 【作り方】

- ① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ② 小判型にまとめ、160～170℃の油で揚げる。

味がしっかりついているので、あとから味付けをしなくても食べられます。

お好みで塩を振りかけて食べてもおいしいです。

水で戻した干しひじきを入れると栄養価がアップします。