

主菜:レタスの豆腐しゅうまい

★1人分(3個)★
186kcal 塩分:0.9g



【材料】	2人分(6個分)	4人分(12個分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> レタス 小麦粉 <p>【タネ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 沖縄豆腐 鶏ひき肉または豚挽肉 玉ねぎ(中) しょうが ごま油 片栗粉 塩 こしょう 	2枚(20g×2枚) 大さじ1(9g)	4枚(20g×4枚) 大さじ2(18g)	<p>下準備</p> <p>電子レンジ</p> <ol style="list-style-type: none"> 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器にのせ電子レンジ(500W)で5分加熱する。 しょうが・玉ねぎはみじん切りにする。 洗ったレタスは干切りにして、キッチンペーパーで水気をとる。 レタスを皿かバットに広げて茶こしで小麦粉を全体的に薄めに振る。 ※茶こしが無い場合はダメにならないよう薄めに振る。 ボウルに【タネ】の材料を全ていれて混ぜ、一人3個あたるように丸める。 ③のレタスを④の回りにまぶし、タネになじむようにぎゅっと押さえる。 大きめの耐熱皿を用意し、円をかくように並べる。 ふんわりとラップし、電子レンジで加熱する。 (6個…500W 4分 / 12個…500W 8分) <p>★お好みでポン酢やからしをつけてもおいしく召し上がれます♪</p>

