

豆腐とひき肉の磯辺ロール



1人分 166kcal
塩分 1.3g

材料（2人分）

| | | | | |
|----------|---------|------|----------|--------|
| 木綿豆腐 | 100g | 焼き海苔 | 1枚 | |
| 芽ひじき（乾燥） | 3g | 小麦粉 | 小さじ1/2 | |
| 干しいたけ | 2g | ごま油 | 小さじ1 | |
| 玉ねぎ | 30g | A { | しいたけの戻し汁 | 40g |
| しょうが | 5g | | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 鶏ひき肉 | 30g | | みりん | 小さじ1 |
| 塩 | ミニスプーン1 | | 酒 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 | B { | 米粉 | 小さじ1 |
| 付け合せ | | | 水 | 大さじ3/4 |
| 青梗菜 | 60g | すりごま | 1g | |
| かぼちゃ | 75g | | | |
| ミニトマト | 4個 | | | |

作り方

- 豆腐は水切りし、芽ひじきはもどす。干しいたけはぬるま湯でもどす。
- 青梗菜は一枚ずつにし、ゆでる。かぼちゃは皮の気になる部分を取り、1/4に切り、1センチ厚さに切る。ゆでで、ざるにとり、水気をきる。ミニトマトは4等分に切る。
- 玉ねぎ、①の干しいたけはみじん切りし、しょうがはすりおろす。
- ひき肉、①の豆腐、芽ひじき、しいたけ、③の玉ねぎ、しょうが、塩、こしょうをよく混ぜる。
- のりを縦長におき、④をのせ、端を3センチ程度残して平らに広げる。小麦粉を茶こしで全体に薄くふり、端には水をつけ、手前からクルクルと巻く。
- フライパンにごま油を入れ中火にかけ、⑤の巻き終わりを下にして、ふたをしめ、時々転がしながら弱火で15分くらい蒸し焼きにし、取り出す。
- ⑥のフライパンにAの調味料を煮立たせ、水溶きの米粉でとろみをつける。
- ⑥のあら熱がとれたら、斜めに6等分に切り分ける。
- 皿に青梗菜、かぼちゃを敷いて、⑧を盛り付け、⑦のソースをかける。ミニトマトを飾り、すりごまを散らす。