

豆腐とひき肉の磯辺ロール



材 料（2人分）

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

作り方

- ① 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。
- ② 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。ゆでて、ざるにとり、水気を
きる。ミニトマトは4等分に切る。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ ⑥のあら熱がとれたら、斜めに6等分に切り分ける。
- ⑨ 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。