



おかずやおつまみに！

葉玉ねぎ入り健康揚げ

葉玉ねぎ料理コンテスト出品作品

【材料・分量(4人分)】

- 木綿豆腐 —— 1丁
- 鶏ひき肉 —— 200g
- 葉玉ねぎ —— 1本
- 卵 —— 小1個
- 味噌 —— 大さじ1
- みりん —— 大さじ1
- 片栗粉 —— 大さじ2
- 揚げ油 —— 適量

付け合わせ

- 葉玉ねぎ —— 2本
- 油揚げ —— 1枚

◆作り方

- ①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れ混ぜ合わせる。
 - ②①にひき肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。
 - ③卵を入れよく混ぜる。
 - ④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。
 - ⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。
- ★付け合わせは葉玉ねぎをサッと茹で、2cmに切る。油揚げは焼いて細切りし混ぜて醤油少々をかける。

葉玉ねぎのふるさと、千葉県九十九里浜の南部に位置する白子町と長生村。太平洋からの潮風と砂質土が美味しい葉玉ねぎを育てます。

産地紹介

