

献立名

# 豆腐入りふんわり鯨つくねの磯辺照り焼き

城山中学校 2年2組 8班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



たね

たれ

鯨	●	4匹
れんこん	●	80g
しょうが	●	2片
にんじん	●	1/2
ねぎ	●	少々
木綿豆腐		300g
塩 こしょう		少々
酒		小さじ2
焼きのり		16切れ
ごま油		大さじ2
しょうゆ		大さじ4
さとう		大さじ4
みりん		大さじ4
酒		大さじ4
小麦粉		適量

- ① 豆腐をA0-110-タオルを2枚重ねて包み、水けをしぼる。
- ② ボールにたねの材料を入れ、手でしっかりと練り混ぜる。  
(れんこんとしょうがはすりおろして入れる。)
- ③ 粘りが出たら、1/6量ずつ厚さ1cmくらいのたね円形に整え、焼きのりを巻いて小麦粉をうすくまぶしつける。
- ④ フライパンにごま油大さじ2を中火で熱し、つくねを並べ入れる。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返して2分ほど焼く。
- ⑥ つくねを1回とり出し、フライパンの脂をA0-110-タオルでふきとり、フライパンにつくねを戻して、たれをかけ煮つめて完成!

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像のやわらかいあじの食感と、豆腐とすりおろしたれんこんのふんわりとした食感が楽しめます。

調理時間

(30)分

加熱調理

茹・炒・煮  
蒸・焼・揚

対象

- 幼児期
- 成長期
- 成人期
- 高齢期