



5/22 (火) 残りものリメイク！ひじき de 豆腐ナゲット

(材料2人分)

ひじきの煮物：残りものである分だけ

鶏ひき肉：150g

豆腐：1/3丁

パン粉：大さじ2

塩こしょう：少々

サラダ油：適量

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、パン粉を入れて混ぜる。
- ③ ひじきの煮物を加えて更に混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②のタネをスプーンですくって落とし入れる。
- ⑤ 両面をこんがり焼く。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。