

似テリーヌ

【材料】

【基本生地】

- * 凍り豆腐 18g
- * 長芋 60g
- * 玉ねぎ 100g
- * にんにく 1片
- * 塩コショウ 少々
- * 鶏ひき肉 500g
- * 豆乳 50cc
- * しょうゆ 大さじ1/2

【具材】

- * 人参 40g
- * アスパラ 40g
- * コーン 40g

【作り方】

- ①凍り豆腐を50℃位のぬるま湯で戻し、しっかりしぼりフードプロセッサーにかける。
- ②長芋はすりおろす。
- ③玉ねぎ、にんにくを細かく刻み、炒める。この時塩コショウ少々。
- ④人参とアスパラを茹でて刻んでおく。
- ⑤鶏ひき肉、豆乳、①②③を混ぜ合わせよく練る。
- ⑥しょうゆ、コーン、④を混ぜ入れる。
- ⑦クッキングシートを敷いたバットに⑥を入れ、平らにする。焦げないようにアルミ箔でフタをする。
- ⑧オーブン皿に水を入れ「湯せん」にする。
- ⑨180℃に予熱したオーブンで35～40分加熱する。

※大豆製品が使えない場合は豆乳と凍り豆腐の代わりに長芋の量を増やし、別の水分で代用もできます。

※具材は色々変えてみOK！



バットに溜まった肉汁に酢としょうゆを足して片栗粉でとろみをつければ和風ソースに！



ケチャップ等、好みの調味料をつけて食べてください。
保存がきくので、作り置きしておくとも便利です♪