



豆腐ナゲット



＜材料・・・おとな4人分＞

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・300g
- 鶏むねひき肉・・・・・・・・180g
- 玉ねぎ・・・・・・・・30g（中1/6個）
- えのき氷・・・・・・・・30g（1個）
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2/3
- スープの素（顆粒）・・小さじ1と1/2
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ3
- こしょう・・・・・・・・少々
- 揚げ油・・・・・・・・適量

A

＜作り方＞

- ① えのき氷を解凍しておく。
- ② 豆腐の水気をきる。
（水切りは豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3～4分加熱でもOK）
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 豆腐、玉ねぎ、鶏肉をよく混ぜ、さらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 180℃の油にスプーンで④を食べやすい大きさにまとめてそっと入れ、こんがり揚げる。

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 200 kcal |
| たんぱく質 | 16.8 g |
| 脂質 | 10.7 g |
| 塩分 | 0.5 g |

えのき氷を入れることで、
つなぎになり、卵アレルギーの子
も食べられます。
卵なら1/2個で代用できます。

