



## 凍り豆腐とツナのナゲット

<材料・・・おとな4人分>

粉豆腐・・・・・・・・・・40g  
 ツナ缶・・・・・・・・・・1缶  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個  
 卵・・・・・・・・・・2個  
 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3  
 塩・・・・・・・・・・少々  
 こしょう・・・・・・・・・・少々  
 サラダ油・・・・・・・・・・適量  
 ケチャップ・・・・・・・・・・お好みで

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに粉豆腐、ツナ缶（汁ごと）、玉ねぎ、卵、小麦粉、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②をスプーンで丸く成型しながら入れる。中火で揚げ焼きにして、両面をこんがり焼く。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	243kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	17.9g
塩分	0.6g

凍り豆腐は、悪玉コレステロールを下げる効果のある不飽和脂肪酸が豊富です。