



豆腐ナゲット

材料(12個分)

2個あたり 131kcal

	木綿豆腐	180g
	鶏ひき肉	180g
	玉ねぎ	40g
	パン粉	18g
A	しょうが(すりおろし)	2g
	コンソメ	1g
	食塩	少々
	こしょう	少々
	唐揚げ粉	6g
	小麦粉	6g
	揚げ油	適量
	トマトケチャップ	大さじ2



作り方

1. 豆腐を水切りしておく。
2. 玉ねぎをみじん切りにして、茹でるかフライパンで炒めておく。
3. 2の荒熱が取れたら、Aの材料を混ぜ合わせる。
4. 12等分してから、小判型に整え、油でキツネ色になるまで揚げる。
5. お好みで、ケチャップをつける。

ポイント

★豆腐の水分は、できるだけしっかり切りましょう。

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
卵は不使用です。
◇乳アレルギー
唐揚げ粉に乳成分が含まれていることがあります。購入時に確認しましょう。

配慮食のお子さん

すりつぶし状、ペースト状にする場合は、揚げた物を煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。

栄養士コメント

人気のメニューです。揚げるのが手間・・・そんな時は、フライパンに少し多めに油を入れて、揚げ焼きにすると良いでしょう。