



豆腐のナゲット

～お豆腐を混ぜてフワッとおいしいナゲット～



<給食で提供されたメニュー>

かけカレーなんばん
豆腐のナゲット
糸寒天のサラダ
牛乳

エネルギー 237 kcal (1人分) 食塩相当量 0.8 g (1人分)

材料 (小20個分)

豆腐	1丁(300g)
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
たまご	1個
片栗粉	大さじ2・1/2
パン粉	1/2カップ
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
揚げ油	適量
トマトケチャップ(お好みで)	大さじ1

作り方

- 【1】豆腐はキッチンペーパー等で包み、水切りしてから潰しておく。
- 【2】【1】に鶏ひき肉からこしょうまでを加えてよく混ぜる。
(片栗粉とパン粉で固さを調節する。)
- 【3】【2】を等分しながらスプーン等でおとすようにし、油で揚げて完成。

※ 表示しているエネルギーと食塩相当量は2個分です。