栄養満点！簡単レシピ

R8年度.11月号

豆腐ナゲット



エネルギー　216kcal

食塩相当量　1.0g

材料（２人分）

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・100g
もめん豆腐・・・1/8丁（40g）
卵・・・・・・・・・・・1/3個（20g）
A
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- おろしにんにく・・小さじ1/2
- パン粉・・・・・・・・・・・・大さじ1
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・適宜

小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ1
かたくり粉・・・・・・・・ 大さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 適量
B
- トマトケチャップ・・・・大さじ1
- 中濃ソース・・・・・・・・ 小さじ1

キャベツ（せん切り）・・・・40g
青じそ（せん切り）・・・・・・ 1枚

作　り　方

①豆腐はしっかり水きりをしておく。卵は溶きほぐす。
②ボウルにひき肉、①、Aを合わせてよく混ぜ、10等分にする。
③バットに小麦粉とかたくり粉を合わせ、②を入れてまぶし、小さい小判型に形を整える。
④フライパンに油を1㎝くらい入れて熱し、③を入れて焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返し、弱火にして中までしっかり火を通す。
⑤器にキャベツと青じそを混ぜ合わせて盛り、④を盛る。混ぜ合わせたBのソースを添える。

調理：ヘルスメイト白石　資料作成：白石市保健福祉部健康推進課