



豆腐ナゲット

H26 箕輪中学校



〈かみかみ和風メニュー〉

- ・さつま芋ご飯
- ・豆腐ナゲット
- ・大根サラダ
- ・かぼちゃスープ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

野菜は火が通りやすいように薄く切りましょう。枝豆はなくてもOK！
練からしなどつけるとさらにおいしくいただけます。

■材料 /4 人分

焼き豆腐 …… 100g
鶏ひき肉 …… 200g
れんこん …… 50g
ごぼう …… 50g
にんじん …… 50g
玉ねぎ …… 50g
むき枝豆 …… 5～10粒
卵 …… 小1個
パン粉 …… 大さじ2
片栗粉 …… 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ2
料理酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々
揚げ油 …… 適量

A

■作り方

- ① 焼き豆腐は細かくくずす。れんこん・ごぼう・にんじん・玉ねぎは大きめのみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉・①の焼豆腐と野菜・枝豆・Aの材料を入れて、よく混ぜる。
- ③ 形を整えて、油で揚げる。中温できつね色になるくらいまで揚げて、中まで火を通す。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 231kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 1.8g