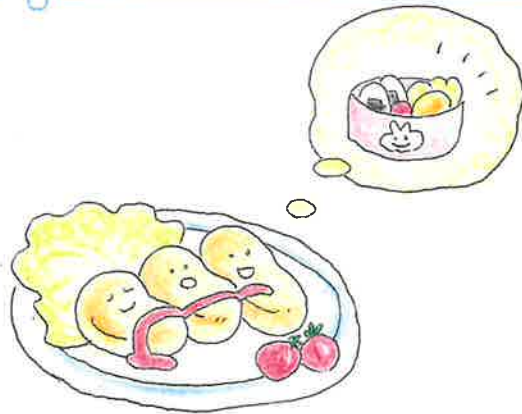


保育園給食
おすすめのレシピ

豆腐チキンナゲット



ゆかせんせいのおススメ一言

暖かい飯が あつたら
お弁当に～お



<栄養価 (幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
142kcal	40mg	0.2g

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分)>

鶏もも肉	50g
鶏ひき肉	180g
木綿豆腐	150g (1/2パック)
卵	50g (1個)
玉ねぎ	90g (大1/3個)
にんにく	小1/2片
しょうが	少々
塩	一つまみ
こしょう	少々
片栗粉	24g
揚げ油	適量
ケチャップ	10g (小さじ2)

<作り方>

1. 鶏もも肉は5mm角に切る。
豆腐は水切りする。
卵は溶きほぐす。
玉ねぎはみじん切りにする。
にんにく、しょうがはすりおろす。
2. 鶏ひき肉ににんにく、しょうがを入れて混ぜ、豆腐、玉ねぎも加えてこねる。卵も加える。
切ったもも肉も加える。
3. 塩、コショウと片栗粉を加え混ぜ、平べったい楕円に形をまとめる。
4. 180℃の油で揚げる。
盛り付け後、ケチャップをつける。