


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	豆腐ナゲット (おやつ)		
分量 ※大人4～6人分			
材料	分量	備考	
木綿豆腐 鶏ひき肉 塩 片栗粉 揚げ油 トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 砂糖 酢	約1/2丁 (120g) 180g 少々 大さじ5弱 (42g) 適量 小さじ4 (24g) 小さじ3強 (24g) 少々 小さじ2 (6g) 小さじ2弱 (9g)	 (A) (A) (A) (A) (A)	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 豆腐は水きりしておく。</p> <p>(2) 鶏ひき肉と水切りした豆腐を混ぜてよくこね、塩と片栗粉を混ぜ合わせる。</p> <p>(3) (2) を一口大くらいの大きさに丸める。</p> <p>(4) 揚げ油を熱し、(3) を170～180℃で薄くきつね色になるまで揚げる。</p> <p>(5) (A) を合わせて火にかけてソースを作り、(4) にかからめる。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お弁当や夕飯のおかずにもピッタリ！ ・豆腐と鶏肉だけでなく、お好みで枝豆やコーン等子どもの好きな具を入れても良いと思います。 ・子どもと一緒に好きな形に作るのも良いですね。 ・マスタードやオーロラソース等も合います。 ・生地はハンバーグのたね位の固さになるように片栗粉の量を調整してください。 			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー162kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.4g 食塩相当量 0.5g</p>			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園