

## 【 キッズナゲット 】

### ☆材料☆

- ・鶏もも肉……………30g
- ・塩……………少々
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・もめん豆腐……………100g
- ・たまねぎ……………40g
- ・にんにく……………1 かけ
- ・しょうが……………1 かけ
- ・卵……………1/2 個
- ・片栗粉……………18g (小さじ2)
- ・塩……………0.8g
- ・揚げ油……………適量
- ・ケチャップ……………適量

### ☆作り方☆

- ① 鶏もも肉は、5ミリ角に切って塩をまぶす。
- ② もめん豆腐は水切りをしてつぶす。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ にんにく・しょうがはすりおろす。
- ⑤ 材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑥ 中温(170~180℃)に揚げ油を熱し、⑤の生地をスプーンですくって静かに入れる。
- ⑦ キツネ色になるまで揚げる。
- ⑧ 好みでケチャップをかける。



ナゲットの形は、スプーンの背などで少し押しつぶしてから揚げましょう。火の通りも良く、形もナゲットらしくなります。

エネルギー：272kcal たんぱく質：18.2g 脂質：16.2g 塩分：1.0g

豆腐・豆のおかず

## 【 生揚げの中華風煮 】

### ☆材料☆

- ・生揚げ……………140g
- ・豚ひき肉……………40g
- ・たまねぎ……………70g
- ・にんじん……………30g
- ・ゆでたけのこ……………20g
- ・しいたけ……………10g
- ・にんにく……………1 かけ
- ・しょうが……………1 かけ
- ・炒め油……………適量
- ・しょうゆ……………14g (小さじ2強)
- ・砂糖……………6g (小さじ2)
- ・鶏がらスープの素……………少々
- ・片栗粉……………6g (小さじ2)

### ☆作り方☆

- ① 生揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎ、ゆでたけのこ、しいたけはうす切り、にんじんはいちょう切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱してにんにく、しょうがを炒める。
- ④ 豚ひき肉を加え、肉に火が通ったら、各野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤ ③④の生揚げ、材料がひたる程度の水、調味料を加えて煮込む。
- ⑥ 野菜がやわらかくなり味がなじんだら、仕上げに水とき片栗粉を加える。

モノモノする生揚げやひき肉も、とろみがついているので、食べやすくなりますよ!



エネルギー：212kcal たんぱく質：12.6g 脂質：13.0g 塩分：1.0g