



## 手作りナゲット



### 材料(大人2人子ども1人分)

鶏ももひき肉	150g
絞り豆腐	100g (1/3 パック)
たまねぎ	50g
にんにく	少々(1-2 個でも可)
しょうが	少々(1-2 個でも可)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	25g(大さじ2と1/2強)
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

### つくり方

- ① たまねぎはみじん切りにし、にんにく・しょうがはすりおろしておく。
- ② ボールに①と鶏ももひき肉・絞り豆腐・塩・こしょう・片栗粉を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 170℃に熱した油に、②をスプーンで形を整えながら入れ、中心に火が通るまで揚げる。
- ④ ケチャップを添える。

### 栄養士よりワンポイント

豆腐が入ることで、ふんわりとした食感に仕上がります。  
絞り豆腐がない場合は、水切りした豆腐をご使用ください。  
※豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分～3分(500W～600W)ほど加熱すると簡単に豆腐の水切りができます。