



豆腐ナゲット

◆材 料◆ 4人分

- 焼き豆腐・・・・・・・・・・1丁
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・60g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・中1/4個（50g）
- 炒め油・・・・・・・・・・適量
- 卵・・・・・・・・・・1/2個
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- ケチャップ・・・・・・・・適量



●作り方

- 1 焼き豆腐は布巾等につつんでしっかり水切りし、手でよくもみほぐしておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りし、油で炒めてあら熱をとる。
- 3 1、2、鶏ひき肉、卵、片栗粉を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をつける。
- 4 8等分にして形をととのえ、180℃の油で揚げる。
- 5 お好みにケチャップをかける。

(1人分 188kcal)

**木綿豆腐を使う場合は、一度
茹でるなどして水分をとばす
とよいです。**

