

豆腐ナゲット			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
押し豆腐	20 g		ボールに水切りした豆腐、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょう、片栗粉を入れてこねタネをつくる。こね過ぎないことを小判型に成形し、油で揚げる。 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉をいれ火にかける。とろみがついたら火を止め、揚げたナゲットにかける。
鶏ひき(もも皮なし)	40 g		
玉ねぎ	20 g		
塩	0.2 g		
こしょう	少々		
片栗粉	3 g	小さじ1	
油	適宜	揚げ油	
だし汁	10 g	小さじ2	
砂糖(上白)	1 g		
しょうゆ	1.5 g	小さじ1/4	
片栗粉	0.5 g	溶き片栗粉	
水	0.5 g	"	
			エネルギー 127kcal    たんぱく質 9.4 g    脂質 8.0 g カルシウム 25mg    鉄 0.6mg    食塩相当量 0.5 g

