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
押し豆腐	20ｇ	
鶏ひき(もも皮なし)	40ｇ	
玉ねぎ	20ｇ	
塩	0.2ｇ	
こしょう	少々	
片栗粉	3ｇ	小さじ1
油	適宜	揚げ油
だし汁	10ｇ	小さじ2
砂糖(上白)	1ｇ	
しょうゆ	1.5ｇ	小さじ1/4
片栗粉	0.5ｇ	溶き片栗粉
水	0.5ｇ	〃

作　り　方

①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

②①を小判型に成形し、油で揚げる。

③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。

エネルギー：130kcal　たんぱく質：9.2ｇ　脂質：7.4ｇ
カルシウム：31mg　鉄：0.5mg　食塩相当量：0.5ｇ

※料理名の後の（　）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。