

豆腐のツナナゲット（卵）			（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	45 g		<p>豆腐は水切りし、みじん切りにした玉ねぎ、溶き卵、油を切ったツナ缶、片栗粉、きな粉、塩、こしょうをすべて入れてよく混ぜ合わせる。</p> <p>を小判型に成形し、油で揚げる。</p> <p>別の鍋に砂糖、しょうゆ、だし汁を入れ煮立て、溶き片栗粉を加えながらとろみを付けあんを作る。</p> <p>に をかける。</p>		
ツナオイル缶	15g				
玉ねぎ	8 g	みじん切り			
鶏卵	10 g				
片栗粉	4 g	大さじ1/2			
きな粉	2.5 g	小さじ1弱			
塩	少々				
こしょう	少々				
油	適宜	揚げ油			
砂糖(上白)	2.5 g	小さじ1弱			
しょうゆ	2 g	小さじ1/3			
だし汁	10 g	小さじ2			
片栗粉	0.5g	溶き片栗粉			
水	0.5g	"			
					
			<p>エネルギー：163kcal たんぱく質：7.9 g 脂質：10.7 g</p> <p>カルシウム：68mg 鉄：1.0mg 食塩相当量：0.7 g</p>		

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。