

豆腐ナゲット			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
押し豆腐	1/3丁（約100g）		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、しょうゆを加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④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)	200g		
玉ねぎ	1/2個（約100g）		
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
片栗粉	大さじ2		
油	適宜	揚げ油	
だし汁	50ml		
砂糖(上白)	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1強		
片栗粉	小さじ1	水溶き片栗粉	
水	小さじ1/2	〃	
			エネルギー 127kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.0g カルシウム 25mg 鉄 0.6mg 食塩相当量 0.5g

