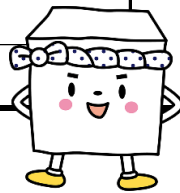


豆腐ナゲット レシピ



エネルギー：133kcal/人

ざいりょう き なた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく なた 作り方
とうふ もめん豆腐	250g	① 豆腐はしっかり水切りをして、細かくつぶす。 ② 鶏ひき肉・淡口しょうゆ・おろししょうがしお あ と たまごくわ塩を合わせて、そこに溶き卵を加えて、ひき肉がほぐれるくらいに混ぜる。 ③ 青ねぎを加えて、①の豆腐をよく混ぜ合わせる。 ④ 粉チーズ・片栗粉の順に加えて、さらに混ぜる。 ⑤ スプーンなどで一口大に成形し、180°Cの油で3分くらい揚げて、出来上がり♪
とり にく 鶏ひき肉	100g	
あお こぐち ぎ 青ねぎ (小口切り)	ほん 3本	
うすくち 淡口しょうゆ	こ 小さじ1+1/2	
おろししょうが	チューブ5センチくらい	
しお 塩	ひとつまみ	
たまご	こ 1個	
こな 粉チーズ	こ きょう 小さじ1強	
かたくりこ 片栗粉	こ きょう 小さじ1強	
あ あぶら 揚げ油		



しょうがとチーズの味が
いいアクセントになっています。
豆腐のふわふわの食感が
おいしい一品です。
カレー粉を加えたいしてもOK!

