

大豆ナゲット

子どもに人気のチキンナゲットに、大豆を入れました。

大豆が苦手でもおいしく食べられる、ちょっとヘルシーなメニューです！

材料（4人分）

- | | |
|--|--------------|
| • 大豆（乾燥） | 24g |
| （ゆで大豆でも OK） | |
| • とりミンチ | 120g |
| • 木綿豆腐 | 40g（1 / 7 丁） |
| ☆ [| |
| • マヨネーズ | 小さじ5 |
| • パン粉 | 大さじ5 |
| • かたくり粉 | 小さじ4 |
| • 塩 | 少々 |
| • トマトケチャップ | お好みで |



作り方

- ①大豆はしっかりと浸水させてから、やわらかくなるまでゆで、フードプロセッサーなどで粗くつぶす。
- ②①、とりミンチ、水気を切った木綿豆腐、☆を入れて混ぜる。
- ③食べやすい大きさに成形し、約 180℃の油できつね色になるまで揚げる。（給食では、オーブンで焼いています）
- ④お好みでトマトケチャップをつける。

調理のポイント

- ゆで大豆を使用する場合は、乾燥大豆の 2.5 倍量の 60 g となります。
- 材料を袋に入れて混ぜると、洗い物を減らせますよ。
- 青のりやカレー粉などを入れて、アレンジも可能です♪
- 小さなお子さんが食べる場合は大豆を細かくして、喉を詰まらせないように気をつけましょう！

