

【ふんわり豆腐ナゲット】



材料【12個分】(4人分)

鶏ひき肉		150g
木綿豆腐		150g
ピザ用チーズ	} A	30g
コーン(缶詰)		大さじ2
片栗粉		大さじ3
顆粒コンソメ		小さじ1 1/2
サラダ油		適宜
ケチャップ		適宜
マスタード		適宜

(1人分)

エネルギー	197kcal
脂質	13.2g
塩分	0.7g

作り方

豆腐はしっかり水切りしておく。
ボウルに豆腐を入れて、なめらかになるまで混ぜる。

に鶏ひき肉、Aを入れて混ぜ込む。

を12等分し、大きめのスプーン2本でナゲット型に成型する。

フライパンに油を2~3cmくらい入れ、を静かに並べる。

焼き色がつくまで両面を中火で焼いて火を通す。

皿に盛り、ケチャップ・マスタードを添える。