

鶏肉と豆腐のチキンナゲット



子どもたちの大好きなチキンナゲット！
肉を一部豆腐に置き換えることで子どもたちに強化したい鉄分やカルシウムがプラスされます。ボリュームがあるのにさっぱりしていてやわらかいので、乳児クラスにも人気のメニューです。オーブンで焼いてもおいしくできます！

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	96	8.0	5.6	18	0.2

材料名	幼児5人分	
	分量	目安量
鶏ひき肉	180g	
絹豆腐	100g	
片栗粉	15g	小さじ5
パン粉	10g	大さじ3強
塩・こしょう	少々	
おろししょうが	少々	小さじ1/2程度
おろしにんにく	少々	小さじ1/3程度
鶏ガラスープの素	少々	小さじ1/5程度
揚げ油	適量	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①絹豆腐は水切りをしておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩コショウを加え粘りが出るまで混ぜる。
- ③②に①の豆腐をつぶしながら加え、片栗粉・パン粉・おろししょうが・おろしにんにく・鶏ガラスープの素を加えよく混ぜる。
- ④揚げ鍋よりも小さめに切ったクッキングシートの上に、③を一口大に丸めたものを置き、軽くつぶし、ナゲットのように形作る。
- ⑤揚げ油を中温(約170℃弱)に温め、④で作ったタネをクッキングシートごと入れる。
クッキングシートごと油鍋に入れるときは油が飛び跳ねないように火傷に注意し、そっと入れてください。
- ⑥タネがクッキングシートから外れたらシートを取り出し、裏返ししながら両面きつね色になるまで揚げる。
※お好みでケチャップやソースをかけてください。
写真の添え野菜は、にんじんの甘煮と、ブロッコリーのごま和えになります。