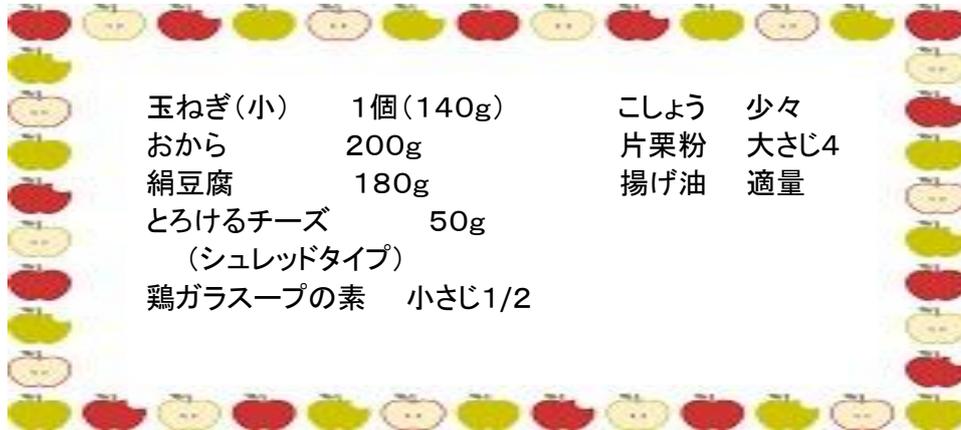


# おからのチーズナゲット

## <材料> 約6人分(大人)



玉ねぎ(小)	1個(140g)	こしょう	少々
おから	200g	片栗粉	大さじ4
絹豆腐	180g	揚げ油	適量
とろけるチーズ (シュレッドタイプ)	50g		
鶏ガラスープの素	小さじ1/2		

## <作り方>

- ① 玉ねぎは、フードプロセッサーにかけ、細かくみじん切りにする。
- ② 揚げ油以外の材料と①を混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にし、それをさらに4等分にし、全部で16等分の小判型の塊を作る。
- ④ 170℃の揚げ油でからりと揚げる。

★おからの日持ちが気になる場合は、乾燥おからパウダーでも代用が可能で、その場合は、おから:豆乳を1:3程度、合わせて使うのがおすすめです。  
食感は生おからの方が断然良いです。