

料理カード

学 校 名	伊勢原市立 竹園小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	お豆腐ナゲット	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
鶏むね肉	220g	<p>① 鶏むね肉は1cm角に切るか、ひき肉を使用。全ての材料をボールに入れてよく混ぜる。</p> <p>② フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで落とし揚げ焼きにする。両面こんがり焼けたら出来上がり！！</p> <p>(卵は使用しなくても作れます。)</p> <div style="text-align: center;">  <p>豆腐ナゲット</p> </div>
○豆腐 (絹or木綿)	150g	
卵	1個	
片栗粉	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	小さじ1	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		おいしい大山の豆腐を使って簡単にふわふわのナゲットができます。
		ご家庭では、ケチャップやマスタード、たらこマヨネーズをディップして食べると、またおいしいですよ！！

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー167kcal たんぱく質14.7g)