



2月のおすすめレシピ

チキンナゲット

豆腐と鶏ひき肉でふわふわチキンナゲット！
子どもたちに人気のメニューです。
豆腐を使用しているので栄養価も高くヘルシーです。

●材料 (子ども1人分)

鶏ひき肉	70g
豆腐(もめん)	15g
マヨネーズ	7g
酒	1.7g
小麦粉	3.5g
ケチャップ	6g
揚げ油	



●作り方

- ①ボールに水気を切った豆腐と鶏ひき肉を入れ、しっかりと混ぜます。
- ②①にマヨネーズ、酒、小麦粉を入れ混ぜ合わせます。
- ③揚げ油を熱し、中弱火くらいで揚げ始めます。
スプーン2つをうまく使い形を作って油に落としていきます。
- ④色づくまでしっかり揚げて出来上がりです。
お好みでケチャップやマスタードをつけてお召し上がりください。

