

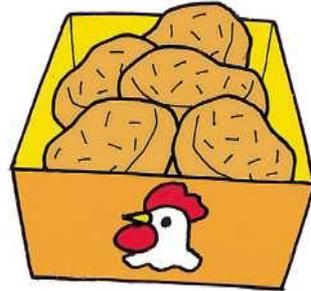
筋肉づくりに役立つ、子どもに人気の給食メニューを紹介します。

※家で作りやすいように、大人の分量で作り方を調整しました。

【おからチキンナゲット】

<材 料 2人分>

玉ねぎ	120g
鶏ひき肉	120g
おから（生）	45g
卵	15g
片栗粉	小さじ1と1/2
塩	ミニスプーン1
こしょう	少々
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ1



1人分エネルギー 235kcal 塩分相当量 0.8g

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボールに玉ねぎ、鶏ひき肉、おから、卵、片栗粉、塩、片栗粉、こしょうを混ぜてよくこねる。
- ③ 10等分にして、ナゲットの形に丸めて180℃の油で、きつね色になるくらいに揚げる。

<コメント>

- ・お好みでケチャップや、粒マスタードを添える。
- ・低カロリーで、食物繊維が豊富なおからを使ってボリュームアップできます。