

ふわっとチキンナゲット



🍴🍴 材料 (2.5人分) 大人2、幼児1人分 🍴🍴

• 木綿豆腐	150g
• にんじん	小さめ1/2個 (50g)
• ピーマン	1個 (25g)
• 鶏ひき肉 (ムネ)	150g
• パン粉	大さじ5 (15g)
• 塩	ひとつまみ (0.5g)
• 油	小さじ2 (8g)
• ケチャップ	大さじ1 (18g)

🍴🍴 作り方 🍴🍴

- ① 木綿豆腐は軽く水気をきっておく。
- ② にんじんとピーマンをみじん切りにする。
- ③ ボウルに木綿豆腐・にんじん・ピーマン・鶏ひき肉・パン粉・塩を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ スプーンで形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、ケチャップを添える。

🍴🍴 ひとつメモ 🍴🍴

- * 野菜をみじん切りにすることで苦手なものでも食べやすいです！
- * お弁当のおかずにも、おやつにも良いです！
- * 豆腐を入れているのでふわっと軽い食感で食べやすいです。

栄養価 (1人分 子ども/大人)

エネルギー：107kcal/213kcal
食物繊維：2.2g/4.3g
食塩相当量：0.3g/0.6

