

卵・乳・小麦不使用♪

みんな大好きチキンナゲット

【材料】 10個分

★鶏ひき肉	200g
★木綿豆腐	175g
★塩・胡椒	適量
★鶏ガラスープの素	小さじ2
★片栗粉	大さじ1
植物油	適量



【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水気を取っておく
- ②ボウルに★の材料をすべて入れ、豆腐を崩しながら、よく混ぜる
- ③フライパンに植物油をひき、スプーンで生地を成形しながら加え、中火で片面約3分ずつ揚げ焼きにする
- ④中まで火が通り、こんがりときつね色に揚がればOK
- ⑤お好みでケチャップをつけてお召し上がりください



豆腐を入れることで、小さいお子様でも
柔らかく食べやすい食感になってます★

福岡病院 栄養管理室