

お家でも作ってみませんか？

豆腐のナゲット風

木綿豆腐 1丁（300g）

人参 50g

さやいんげん 50g

生椎茸 2枚

A { 鶏ひき肉 150g
長ネギみじん切り 20g
生姜汁 少々
しょうゆ 小さじ2

小麦粉 大さじ3

揚げ油



作り方

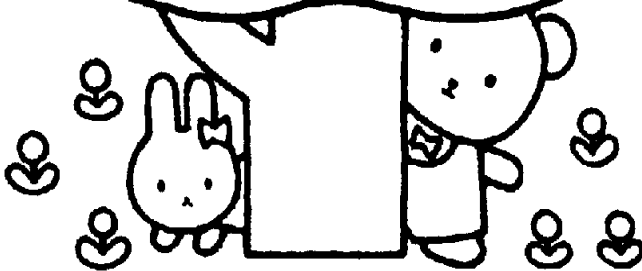
1. 豆腐はペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせ、レンジで3分加熱し、冷めたらつぶす。
2. 人参は千切り、椎茸は細かくみじん切り、さやいんげんは筋を取って小口切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで熱し、柔らかくしておく。
3. ボウルに1と2、Aを合わせ、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。
4. 揚げ油を熱し、3をスプーンで一口大にまとめて入れ、揚げる。

豆腐

豆腐は大豆の栄養的特徴を受け継ぎ、必須アミノ酸が豊富で良質なタンパク質として重宝します。

また、大豆オリゴ糖を主成分とする糖質を含み、腸の働きを活性化して消化吸収を助ける作用があります。

豆腐を作る際にできるおからは、食物繊維やカルシウムも含まれ、腸や骨の健康にも役立ちます。



のびのびクラブ

1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作ってご紹介しています。

お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで

072-973-5516

Web 予約はこちら→

