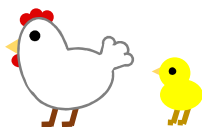


学校給食のおすすめレシピ

豆腐ナゲット

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ 野菜たっぷりみそラーメン
- ・ 豆腐ナゲット
- ・ 中華キュウリ
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

※ 木綿豆腐	120 g
※ 鶏むね挽肉	120 g
※ 玉ねぎ	60 g
※ 人参	20 g
※ 干しひじき	少々
※ 鶏卵	10 g
※ 片栗粉	大さじ2杯程度

※ 食塩	少々
※ コンソメ顆粒	少々
※ こしょう	少々
揚げ油	
ナゲットソース	
トマトケチャップ	大さじ1. 5杯
ウスターソース	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2
赤ワイン	大さじ1/2

【作り方】

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しを乗せて水切りをする。（20%くらい水を切る。）
- 2 玉ねぎ、人参はみじん切り。ひじきは水で戻した後、細かく刻んでおく。
- 3 ※の材料を全て混ぜ合わせる。片栗粉の量は、絞り出しで成形できる程度の固さになるよう、調整して加える。
- 4 油を175℃に熱し、3の生地を8等分に丸めて揚げる。うまく丸められない場合は、スプーンで成形しながら油に落とし入れ、ナゲットの形にする。
- 5 ナゲットソースを作る。
ソースの調味料を全て耐熱容器に入れて、よく混ぜたら電子レンジに30秒程度かける。フツフツ沸いてきたらOK。加熱しすぎると電子レンジの中で飛び散ってしまうので、中を確認しながら加熱時間を調整する。

お肉だけよりも、豆腐を同量加えることでフワフワの軽い食感のナゲットが自宅で手作りできます。むき枝豆やボイルエビ、れんこんを荒刻みしたものを加えても食感が楽しめます。

トマトケチャップ以外にも、カレー粉+マヨネーズや、中濃ソース+マヨネーズ、粒マスタード+はちみつなど、いくつかソースを作ってソースバイキング風にしても楽しいです。