



おからのチキンナゲット

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 173kcal

タンパク質 9.5g

脂質 11.2g

塩分 0.5g

パクパク食べられて、たんぱく質も豊富です!!

◆材料 5 人分

おから	150g
玉ねぎ	120g
鶏肉こま切れ	150g
スキムミルク	20g
卵	M1/2個
塩	少々
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
トマトケチャップ	適宜

※子ども分量です。



◆作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は大きいようならより細かく切る。
- ② ①とおから、卵、スキムミルク、塩、片栗粉をよく混ぜ合わせ、一口大の小判型に丸める。
- ③ 170℃に熱した油でカラッと揚げる。
- ④ 最後にケチャップをつけて、召し上がれ♪♪

