

豆腐ナゲット

【材料/3~4人前】

鶏ひき肉 100g, 木綿豆腐 50g, にんにく 0.2g 片栗粉 10g,
マヨネーズ 7g, パルメザンチーズ 12g, 塩 0.5g,
ブイヨンまたはコンソメ 0.7g, 油 15g

【作り方】

- ① キッチンペーパー等で抑えながら、豆腐の水気を軽くとる。
- ② にんにくをおろす（チューブでも代用可能です）。
- ③ 油以外の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ④ 材料が混ざったら食べやすい大きさに丸めていく。
- ⑤ 油を熱し、中火程度でじっくりと揚げる。
◎揚げる方法以外に、オーブン（200°C 20分程度）で焼き上げる方法や油の量を減らして揚げ焼きにする方法もあります。お好みの作り方で試してみてくださいね♪

おかわりもすぐに無くなる大人気のメニューです。豆腐をぎゅっと絞ったり、調味料を入れたりする作業はお子さんと一緒にやってみるのも良いですね！