



# [豆腐ナゲット]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/05]



## 材料：4人分

豆腐	1丁(400g)
鶏ミンチ	200g
醤油	大さじ1杯
マヨネーズ	大さじ2杯
小麦粉	大さじ4杯
油	大さじ1杯
ケチャップ	大さじ4杯
付け合わせ野菜	適量

## 栄養価：1人あたり

エネルギー	266kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	15.0g
炭水化物	13.6g
塩分相当量	1.4g

出来立ては  
フワフワ  
冷めると固くなる  
のでお弁当のお  
かずに最適です

## 作り方：

1. ボールに鶏ミンチを入れ醤油とマヨネーズを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。
2. 1に豆腐を加えて、さらに混ぜる。最後に小麦粉を加えて混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を入れて熱したら、2をカレースプーン1杯分をすくい小判型に形を整えながらフライパンに並べていく。
4. 中火で片面2分ずつ焼く。（豆腐は柔らかいので返す時に崩れないように）
5. 野菜とともに盛り付け、ケチャップを添える。

4人分で16～20個くらい作れます。冷凍保存も可能です。



今回は豆腐ナゲットを紹介します。ナゲットといえばチキンですが、豆腐を加えてフライパンで調理することで、カロリーが約2/3になります。

豆腐は、良質な蛋白質を含む食品です。血液中のコレステロールを低下させ、さらに、その成分の一つ（ペプチド）が血圧上昇を抑制するといわれています。その他にも健康効果が期待され積極的に摂りたい食品の一つです。