

献立紹介 「ビーンズチキンナゲット」



子どもたちの大好きなチキンナゲットに豆腐とゆで大豆を加えました。そのまま何もつけなくても十分味がついていて美味しく食べることができます。冷めても美味しいのでお弁当にもおすすめです！

「材 料」（目安として子ども4人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	50g
ゆで大豆	20g
日本酒	小さじ1
食塩	ひとつまみ
にんにく	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	大さじ1
小麦粉	適宜
※ 揚げ油	

「作り方」

- ① 鶏ひき肉はよくこねる。木綿豆腐は重石をのせて絞り豆腐にする。ゆで大豆はフードプロセッサーなどで粗みじん切りにする。
- ② みじん切りにしたにんにく、マヨネーズ、食塩、日本酒と①の鶏ひき肉と豆腐、ゆで大豆を合わせてよくこねて、さらにパン粉を加えて丸めやすい硬さに調節する。
- ③ 3cm程度の小判形に丸める。（この分量で8個くらいになる。）小麦粉をはたいて油できつね色になるまで揚げる。

★保育園給食ではマヨネーズは卵が入っていないマヨネーズタイプドレッシング（マヨドレ）を使用しているため卵のアレルギーのお子さんも食べることができます。