

相愛保育園の 豆腐ナゲット

◆材料（4人分）

- ・木綿豆腐…200g
- ・ツナ缶…60g
- ・玉ねぎ…60g
- ・卵…20g
- ・粉末コンソメ…小さじ2
- ・揚げ油…適量
- ・片栗粉…適量

◆作り方

- ①木綿豆腐は4等分に切り、蒸して水気を切っておく。
- ②ツナはザルにあげて油を切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにして油で炒める。
（なるべく水気をなくす）
- ④ボウルに水気を絞った豆腐、ツナ、玉ねぎ、卵、コンソメ、片栗粉を加えて混ぜる。
※丸めると形になり、崩れない程度になるまで片栗粉を入れる。
- ⑤熱した油にスプーンなどで形を整え、入れて揚げる。



豆腐で作っているのもヘルシーで
ふわふわとした柔らかい食感です！

☆ポイント☆

- ・豆腐の水気をしっかり切る
- ・油に入れたらしばらく放置する
（油に入れてすぐに触るとバラバラになる為）