



今月のおすすめメニューは おからナゲット です。
みんなあっという間に完食で、人気なメニューとなっ
てます(^0^)/ぜひ作ってみてください♪



《材料》 (こども1人分)

- ・油・・・1.6g
- ・たまねぎ・・・8.0g
- ・おから・・・20.0g
- ・鶏ひき肉・・・20.0g
- ★ ・片栗粉・・・1.6g
- ・カレー粉・・・0.2g
- ・食塩・・・0.1g
- ・ケチャップ・・・2.4g

《作り方》

1. たまねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに1、★を入れよく混ぜ合わせる。
3. 2を小判型に成型し、油で揚げる。
4. 3にケチャップを添え提供する。