

おからナゲット



材料 (子ども 5人分)

油・・・10 g

鶏挽き肉・・・125 g

たまねぎ・・・50 g

おから・・・125 g

片栗粉・・・10 g

カレー粉・・・1 g

塩・・・0.5 g

ケチャップ・・・15 g



1. たまねぎは。みじん切りにする。
2. ボウルに1、おから、鶏ひき肉、片栗粉、カレー粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 1. を小判型に成形し、油で揚げる。
4. 3にケチャップを添え、出来上がり。