

学校給食レシピ紹介



豆腐ナゲット

材 料 1人分

木綿とうふ（水気を切ったもの）	60g	A
鶏ひき肉	20g	
長ねぎ	10g（みじん切）	
根しょうが	0.3g（みじん切）	
卵	2g（溶いておく）	
食塩	0.2g	
こいくちしょうゆ	2g	
でん粉	2.5g	
揚げ油	適量	

つくりかた

1. Aの材料を混ぜ合わせて、よく練ります。
2. Aを人数分に丸め、形を整えます。（1人2個です。）
3. 180℃に熱した油で揚げます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 豆腐の水切りはしっかり行ってください。
- 味はつけていますが、お好みで追加してください。