

トマッピーの食育レシピ



テーマ：旬の食材（冬）

対象：親子向け

【 レンコン入りチキンナゲット 】



材料（大人 1 人分）

鶏むねひき肉	100g	
ベビーチーズ	1個（12g）	
レンコン	25g	
A	小麦粉	大さじ1（9g）
	卵	1/2個（25g）
	マヨネーズ	大さじ1/4（3g）
	薄口醤油	小さじ1/2（3g）
	顆粒中華だし	小さじ1/8（0.3g）
レタス	小1枚（10g）	
プチトマト	2個（20g）	
ブロッコリー	2房（30g）	
ケチャップ	小さじ1（6g）	
揚げ用油	適量	

【作り方】

- ① ベビーチーズは5ミリ角、レンコンは粗みじんに切る。
- ② ボウルに鶏むねひき肉、A を入れ粘りが出るまで混ぜる。①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに1センチくらいの深さになるように油を入れ②を2本のスプーンで形を整えながらフライパンに入れ平らに押し付け、周りの色が変わってきたら裏返して揚げ焼きにする。
- ④ ブロッコリーは茹でる。
- ⑤ ③とレタス、ブロッコリー、プチトマトを盛り付け、ケチャップを添える。



[1人前：エネルギー373kcal、たんぱく質 22.7g、脂質 22.6g、炭水化物 18.0g、食塩相当量 1.4g]

ふわふわのナゲットの中にレンコンの食感が新鮮。
チーズを入れたことでコクが出ました。
レンコンの代わりに人参や、苦手な野菜を入れるのもいいですね。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」に基づいて算出しています。