



トマッピーの食育レシピ（旬の食材（冬））

【れんこん入りチキンナゲット】



撮影協力:大東市食生活改善推進協議会

材料（大人2人分）

鶏むねひき肉：200 g

ベビーチーズ：2個（24 g）

れんこん：50 g

小麦粉：大さじ2

卵：1個

A マヨネーズ：大さじ1/2

しょうゆ：小さじ1

顆粒中華だし：小さじ1/4

レタス：小2枚（20 g）

プチトマト：4個（40 g）

ブロッコリー：4房（60 g）

ケチャップ：小さじ2

揚げ用油：適量

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

【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。

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。



スプーンで成型するので簡単！
 幅広い年齢層にオススメです。

食生活改善推進員より