保育所のおすすめメニュー

豆腐入りチキンナゲット

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏もも肉	３０ｇ	**①材料を切ります。** ・鶏もも肉は小さく刻みます。 ・玉ねぎはみじん切りにします。 **②豆腐を茹で冷ます。** 豆腐をさっとゆで、冷まし、水気を切ります。 **③材料をこねます。** ①の肉と玉ねぎ、②の豆腐、鶏ひき肉、おろしにんにく、しょうが、塩こしょう、たまご、かたくり粉をボウルに入れ、よく混ぜます。 **④油で揚げます。** ③の生地を、ナゲット型に成型します。 １６０～１７０℃の油で、きつね色になるまで揚げます。 **⑤盛り付けます。** 揚げたチキンナゲットに、ケチャップを添えていただきます。
鶏ひき肉	７５ｇ	
木綿豆腐	約１/４丁 （７５ｇ）	
たまねぎ	３０ｇ	
おろしにんにく	少々 （０．３ｇ）	
おろししょうが	少々 （０．３ｇ）	
塩こしょう	少々	
たまご	Ｍ１/２玉 （２４ｇ）	
片栗粉	大さじ2 （１８ｇ）	
揚げ油	適量	
ケチャップ	大さじ1 （１５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー164ｋcal・たんぱく質 8.9ｇ・脂質 10.3ｇ・塩分 0.5ｇ）

【８月の行事食～家でも簡単に作れるよ～チキンナゲット】

子育て支援課です。

毎月保育所では、お誕生日会を開いて、行事食をみんなでいただきます。

今回は、双岩保育所から、行事食メニューより、簡単に作れる「豆腐入りチキンナゲット」を紹介します。

今回のメニューは、「ホットドック」「チキンナゲット」「スティック野菜おかかマヨネーズ添え」「チキンスープ」「メロン」そして「プリンアラモード」です。

ホットドックやチキンナゲット、スティック野菜など、手に持って食べやすいメニューになっています。子どもたちは、手で持って食べることで食欲がアップしますのでおすすめです！

「豆腐入りチキンナゲット」は、家でも簡単に作れるメニューです。豆腐が入って柔らかく、カルシウムもとれます。鶏ひき肉に鶏もも肉が入っているので、食感がとてもよく美味しさが増しますよ。ぜひご家族や仲間と、一緒に作って食べて、残暑を乗り切りましょう！