保育所のおすすめメニュー

シーチキンナゲット

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
木綿豆腐	１３５ｇ	**①豆腐の水切りをします。** 豆腐は皿にのせ、ラップをかけず、電子レンジに４分程度かけて、水切りします。 （豆腐にバットやまな板などの重しをのせて水を切ってもいいです。） **②材料を全て混ぜ合わせる。** 水切りした豆腐、シーチキン、たまご、かたくり粉をボウルに入れて、よく混ぜ合わせます。 **③油で揚げます。** ②の生地を、１８０℃の油にスプーンで落とすように入れ、キツネ色になるまで揚げます。 ケチャップを添えていただきます
シーチキン缶詰	２/３缶 （約５０ｇ）	
たまご	１/３玉 （１７ｇ）	
かたくり粉	大さじ１と１/３ （１３ｇ）	
塩コショウ	少々	
揚げ油	適量	
ケチャップ	大さじ１/２ （８ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー131ｋcal・たんぱく質 6.9ｇ・脂質 9.1ｇ・カルシウム 58mｇ・塩分 0.4ｇ）

【子どもたちに大人気！　ヘルシーな手作りシーチキンナゲット】
保育所の子どもたちはシーチキンが大好きです♡苦手なお野菜も、シーチキンを加えて和えるとよく食べてくれます。
今日のメニューは川之石保育所の７月お誕生日会より「シーチキンナゲット」です。
どの年齢の子どもたちにも大人気！
盛り付けもとても素敵で、食事の時間が楽しくなりますね～♪

豆腐とシーチキン、たまご、かたくり粉を混ぜ合わせて揚げるだけ！お肉のナゲットより、カロリーは少なめ、カルシウムは多くとれる、ヘルシーメニューです。
食感も柔らかく食べやすいので、小さい子どもから高齢の方までおすすめです。
ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さいね。子どもたちに大好評まちがいなしです！