

ヘルシーチキンナゲット



栄養成分(1人前)

| | |
|-------|---------|
| カロリー | 241kcal |
| たんぱく質 | 17.1g |
| 脂質 | 12.8g |
| 炭水化物 | 12.4g |
| 塩分 | 1.3g |

【材料(2人前)】

| | | | |
|----------|----------|--------|------|
| 鶏ミンチ | 100g | しょうが | 小さじ1 |
| おから | 100g | 塩・コショウ | 少々 |
| 絹ごし豆腐 | 50g | 油 | 16g |
| 片栗粉 | 大さじ2/3 | 《添え》 | |
| 鶏ガラ | 小さじ2/3 | サラダ菜 | 4枚 |
| ハーブマヨネーズ | 小さじ1と1/2 | プチトマト | 4個 |
| にんにく | 小さじ1 | パセリ | 少々 |

【作り方】

①



全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。

②



材料がある程度まとまれば、一口大に成形する。

③



全て成形し、フォークで型をつける。

④



180度の油できつね色になるまで揚げる。

⑤



きつね色に揚がれば、盛り付けをして完成！

⑥



チキンナゲットに味付けはしていますが、ケチャップやマスタードをつけると、より美味しく食べられます。

⑦



【バーベキューソースのレシピ】

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2

※電子レンジ600W40秒加熱
お好みでにんにくやしょうがを入れても美味しいです！



おからを使用する事で、市販のチキンナゲットより大幅なカロリーダウンができます。

色んなソースにも合うため、自分の好みに合ったソース作りにチャレンジしてみてください。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

