

ライフステージ別単品メニュー(主菜)^③

チキンナゲット



作 り 方

- ① 厚手のビニール袋に、Aの材料を入れよくもんでなじませる。
- ② 袋の端を切り、小麦粉を敷いたところへ1人分3つくらいの大きさに落とし、形を楕円形に整えて薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱し油を入れ、②を形が崩れないようそっと入れる。焼けたら返して火を弱め蓋をしてよく焼く。
- ④ サラダ菜・ミニトマトを添えて盛りつける。

材 料	1人分	4人分
鶏ひき肉	50 g	200 g
A	マヨネーズ	8 g
	小麦粉	3 g
	塩・こしょう	少々
	ナツメグ	少々
小麦粉	適宜	適宜
油	少々	少々
サラダ菜	3枚	12枚
ミニトマト	2個	8個

***ナツメグを多めにするとおいしい！**

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
208 kcal	11.5 g	14.5 g	264 mg	19 mg	1.1 mg	0.7 g	0.4 g

里芋コロッケ



作 り 方

- ① 里芋はきれいに洗い上下を切り落とし30分くらいゆでる。茹であがったら熱いうちに皮をむき、つぶしておく。
- ② ごぼう・れんこんは、みじん切りにして水にさらし、ザルにとってキッチンペーパーで水気をきる。
- ③ フライパンに油を入れ、ごぼうとれんこんを炒め少し経ったら肉をいれ、火が通るまで良く炒めたらしょうゆとマヨネーズで味をつける。
- ④ つぶした里芋の中に③の具を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 1人2個の分量で俵型にまるめ、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけてこんがり揚げると。

材 料	1人分	4人分
里芋	110 g	440 g
ごぼう	13 g	52 g
れんこん	13 g	52 g
合挽き肉	20 g	80 g
しょうゆ	3 g	12 g
マヨネーズ	3 g	12 g
サラダ油	1 g	4 g
小麦粉	4 g	16 g
卵	12 g	48 g
パン粉	9 g	36 g
揚げ油	適宜	適宜
ゆでブロッコリー	20 g	80 g
サニーレタス	7 g	28 g
ミニトマト	20 g	80 g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
342 kcal	10.1 g	20.4 g	1032 mg	45 mg	1.8 mg	5.1 g	0.7 g