

豆腐のナゲット



豆腐で作る、口当たりが良いナゲットです。

《調理のポイント》

丸める時、手にくっついてしまう場合、両手に少しサラダ油をつけてから丸めるとやりやすくなります。

豆腐の水切り

豆腐をペーパータオルで包み、耐熱の皿などに入れ、電子レンジで2～3分あたためると水が切れます。まだ、少し水っぽいときは、さらに1分くらいあたためてください。

◇材料（4人分）◇

- ・木綿豆腐 1丁（400g）
- ・鶏ひき肉 130g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しょうが 少々

（チューブの場合 小さじ1）

- ・卵 1／2個分
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量

◇作り方◇

- ① 木綿豆腐は水切りをしておきます。
- ② 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- ③ ボウルに豆腐とひき肉を入れ、ねばりがでるまでよく練ります。
- ④ ねぎ、しょうがを加えて混ぜ、卵、しょうゆ、塩も加えよく合わせます。
- ⑤ 片栗粉を加えてよく混ぜたら、10個分に分けて、楕円形に丸めて170℃くらいの油で揚げます。
（薄いキツネ色になるまで揚げてください）