

かそく つく かんたん
家族で作ろう簡単クッキング③

だい だん
第3弾は、チキンナゲットを子どもたちが扱いやすい材料で作れるようにアレンジした「新食感ヘルシーナゲット」を紹介します。

なんと、豆腐を一度凍らせてから解凍して使ってみると、不思議な食感が味わえますよ。まずは、もめん豆腐1パック(400グラム)を、一晩凍らせてくださいね！

しんしょっかん
新食感ヘルシーナゲット

ざいりょう ぶんりょう
材料と分量[3~4人分]

もめん豆腐 1パック(400g) ※一晩パックのまま凍らせ、解凍したもの(電子レンジで解凍するか冷蔵庫で自然解凍させてね)

加熱済みサラダ用チキン(市販のもの) 1/3枚

パン粉 大さじ1と1/2 でんぷん(片栗粉) 大さじ2

塩 小さじ1 マヨネーズ 大さじ1 カレー粉 小さじ半分 ナツメグ 少々

こしょう 少々 サラダ油 大さじ1

1 解凍した豆腐をパックから出し、両手で絞って水気をきり、ボールに入れて手でよくほぐす。

2 サラダ用チキンを細かく手でほぐすか、包丁でみじん切りにして、1に入れる。



なるべくぎゅっと
 しぼったほうがよ
 さそうだよ



3 さらにその他の材料と調味料をボールに入れてよく混ぜ、ナゲットの形に丸めて油をしいたフライパンで両面こんがり焼く。※ぎゅっと力を込めて形を整えるとくずれにくくなります。

