



幼児・学童

まごナゲット

+++++ おすすめポイント +++++

・まごうどんとすりおろしたじゃがいもを加えることで、モチモチとした触感のナゲットになり、幼児・学童に好まれる一品です。

・ミックスベジタブルとツナ缶を組み合わせることで、野菜嫌いな子供でも食べやすいようになっています。

1人分のエネルギー 152 kcal
たんぱく質 13.1 g 脂質 0.4 g 塩分 0.6 g

+++++材料 (2人分) +++++

| | | |
|--------------|-----|-------|
| 材料 | | |
| まごうどん(ゆで) | | 110 g |
| ツナ缶 | | 110 g |
| 冷凍ミックスベジタブル | | 30 g |
| セロリ | | 10 g |
| じゃがいも(すりおろし) | | 40 g |
| 卵白 | 1個分 | 35 g |
| 片栗粉 | | 15 g |

+++++下準備 +++++

- ・まごうどんは茹でておく。
- ・ツナ缶は油を切っておく。

+++++作り方 +++++

- ① 材料を計量する。
- ② ボウルにまごうどん・ツナ缶・ミックスベジタブル、セロリ、じゃがいも(すりおろし)を加える。
- ③ 卵白と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を加えて混ぜる。
- ⑤ 一口大の楕円形に形成する。
- ⑥ フライパンに油を入れ、表面に焼き色がつく程度まで焼く。

