

【納豆の揚げ団子】レシピ

【材 料 (4人分)】

豆腐	300g
鶏挽肉	130g
ひきわり納豆	40g
ねぎ	40g
青のり粉	小さじ1
卵	Mサイズ1個
片栗粉	大さじ3
塩	少々
醤油	小さじ1
油	適宜
割醤油	
醤油	小さじ1
だし汁	小さじ1



栄養価<1人分>

エネルギー：218kcal	たんぱく質：12.5g
脂質：15.3g	食塩相当量：0.3g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。

《作り方》

- ① 豆腐はサッと茹でて、水気をしぼる。
- ② ボウルに豆腐、鶏挽肉、卵、片栗粉、塩、醤油を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にひきわり納豆、みじん切りにしたねぎ、青のり粉を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③を団子状に丸め、油で揚げる。
- ⑤ 醤油とだし汁を合わせて割醤油を作り、好みに団子にかける。



※柔らかさは、卵や片栗粉の量で調整してください。

～ ポイント ～

- ・納豆を入れることでビタミンやミネラルなどの栄養素を補うことができます。
- ・納豆が苦手なお子さんにもおすすめのメニューです。