



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大豆のお肉ミンチで作る ヘルシーナゲット



一人あたりのエネルギー 208kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約 20分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

木綿豆腐	100g
大豆のお肉 ミンチ	100g
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
A 丸鶏がらスープ	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
揚げ油	適量

■作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで巻き、10分程度水切りする
- ②①とAをボールに入れよくこねる
- ③揚げ油を160℃に温め、②をスプーンで形を整えてから油の中に落とし入れ、上下を返ししながら表面がこんがりするまで4～5分程度揚げる
- ④お好みの野菜やお好みのディップソースを添えて盛付ける



そのままでも、冷めても美味しくいただけます

cooking memo