

## 3月人気メニュー



# 千キンナゲット

3月の人気メニューは、千キンナゲットです。

お豆腐が入っているので、ふわふわでやさなお子様にも食べやすい食感です。

鶏肉の動物性たんぱく質とお豆腐の植物性たんぱく質を一緒に摂取することで、

たんぱく質の利用効率が高まるので、成長期のお子様におすすめの一品です。

保育園ではみんなあっという間に完食でした！



### 材料 4人分(子供8人分)

鶏ひき肉	..... 300g	塩	..... 1g
木綿豆腐	..... 200g	油	..... 適量
マヨネーズ	..... 30g	ケチャップ	..... 適量
小麦粉	..... 15g		

### 作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包みレンジで3分ほど加熱し水切りします。
2. 木綿豆腐をボールに入れ、つぶします。
3. 2に鶏ひき肉・小麦粉・マヨネーズ・塩を加え、混ぜ合わせます。
4. スプーンで形成し、170℃に温めた油で揚げます。
5. ケチャップを添え、お皿に盛り付け完成です。

