

「低脂質レシピ:揚げない!しそ入り豆腐ナゲット」



レシピのポイント

- ・オーブンを使用することで、揚げていないので、油の使用量が抑えられます。
- ・豆腐とコーンフレークを使用することで中はふんわり、外側はザクザクとした食感が楽しめます。
- ・豆腐に含まれているたんぱく質は、コレステロールを下げると言われています。

栄養価 (1人分)

エネルギー	220kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	5.6g
炭水化物	23.5g
塩分	1.5g

【材料】(2人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・島豆腐 120g
- ・しそ 3枚
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・にんにくチューブ 6cm(3g)
- ・しょうがチューブ 6cm(3g)
- ・コーンフレーク 40g
(プレーン)

《ソース》

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1

【作り方】(下準備)オーブンを200℃予熱しておく。

- ① ポリ袋にコーンフレーク以外の材料(しそは細かくちぎって加える)と調味料を入れてよく揉む。
- ② 別のポリ袋にコーンフレークを入れ、細かく砕く。
- ③ ②をバットに敷き、その上から①の袋の角を少し切って、絞り出し、まぶしていく。
- ④ 成形しながらオーブンシートを敷いた天板にのせる。
- ⑤ 予熱した200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥ ケチャップとウスターソースを混ぜてソースを作り、⑤と一緒に器に盛りつけて完成。