



おからナゲット

栄養士コメント

おからは食物繊維が豊富で、高タンパク質、低カロリーの食材です。種に味をつけることでソースがなくてもそのまま美味しく食べることができます。



作り方

：材料を全部ボウルに入れてこねる。ナゲットの形に成形する。

：フライパンに少し多めの油をひいて、こんがり焼き揚げにする。

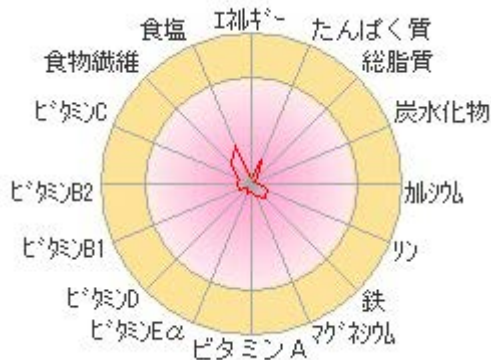
：お皿に付け合わせのレタス、ミニトマトをのせ、 を盛り付ける。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	109	kcal
2. たんぱく質	9.7	g
3. 総脂質	4.0	g
4. 炭水化物	8.6	g
5. カルシウム	43	mg
6. リン	128	mg
7. 鉄	1.0	mg
8. マグネシウム	27	mg
9. ビタミンA	42	μg
10. ビタミンE	0.6	mg
11. ビタミンD	0.3	μg
12. ビタミンB1	0.11	mg
13. ビタミンB2	0.13	mg
14. ビタミンC	10	mg
15. 食物繊維	4.4	g
16. 食塩	0.6	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. おから	30	g
2. 鶏もも皮なし(若鶏)	30	g
細かく刻む。		
3. 玉葱	20	g
粗みじん切りにする。		
4. 鶏卵	1/4	個
5. カレー粉	1/4	小サジ
6. 減塩コンソメ	1/2	小サジ
7. こしょう		少々
8. サラダ油	0	適量
<付け合わせ>		
9. レタス	1	枚
10. ミニトマト	2	個



(黄色い部分が範囲内です)