



骨の健康づくりに 役立つ食材

- ・鶏肉
- ・チーズ
- ・小松菜
- ・豆腐



骨骨(コツコツ)パワーナゲット

アピールポイント

- ・通常のナゲットとは違い、豆腐を使用しているためコスパが良く、カロリーや脂質、コレステロールの摂取が少ないこと。
- ・汁物にきのこスープなどをつければ、骨づくりに必要な栄養素や食材が揃うこと。
- ・約20分で作れること。

【材料（2人分）】

鶏ひき肉・・・・・・・・150g
 絹豆腐・・・・・・・・150g
 片栗粉・・・・・・・・大さじ3
 チーズ・・・・・・・・15g
 小松菜・・・・・・・・15g
 サラダ油・・・・・・・・適量
 ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
 冷水・・・・・・・・200ml
 ☆塩・・・・・・・・ひとつまみ
 ☆マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1と1/2
 ☆こしょう・・・・・・・・少々
 ☆おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/3
 ☆おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/3

【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に乗せて600Wのレンジで2分加熱する。
水気をしっかり切り、粗熱をとる。
- ② 小松菜を洗い、水気を切らずにラップで密閉し、600Wのレンジで2分加熱する。ラップごと冷水につけ、水気を絞って0.5cm幅に切る。
- ③ シュレッドチーズを0.5cm幅に切る。
(包丁がおすすめ)
- ④ ボウルに豆腐、鶏ひき肉、片栗粉、チーズ、小松菜、☆を入れて粘り気が出るまで混ぜる(たね)。
- ⑤ フライパンに底から1cm程の高さまでサラダ油を入れて中火で熱し、1口大(お好み)の大きさのたねを2つのスプーンで形を整えながら入れる。
- ⑥ こんがりときつね色になったら上下を返す。
ときどき転がしながら両面がこんがりとし、火が通るまで揚げる。
- ⑦ 器に盛り、ケチャップを添える。
(レタス等もあると見栄えUP)