

いただきますーす!

VOL.1 1

2026年2月27日

発行



☆2月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・ごはん
- ・豆腐ナゲット
- ・胡瓜とわかめの

酢の物

- ・味噌汁
- ・プリン



材料☆豆腐ナゲット☆

食品名	こども4人分
木綿豆腐	240g
鶏ミンチ	40g
卵	1個
人参	30g
小ねぎ	10g
パン粉	大さじ1
塩	小さじ半分
薄口しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1
揚げ油	適量



A



調理の工夫

- ・中に入れる具材は、人参やネギの他にもお好みでひじき、しいたけ、玉ねぎなど入れても良いです。
- ・パン粉の分量は、混ぜ合わせたときのかたさをみて調整してください。
- ・青のりを入れると風味がよいです。
- ・ケチャップソースやお好みのソースをつけてお召上がりください。

☆作り方☆

- (1) 木綿豆腐は水切りをして細かくつぶしておく。
- (2) 人参はみじん切りにしてレンジで加熱しておく。小ねぎは小口切りにしておく。
- (3) ボウルに(1)(2)を入れ、鶏ミンチ、卵、パン粉、Aを加え、よく混ぜる。
- (4) 俵型にして油で揚げる。