



焼き豆腐ナゲット

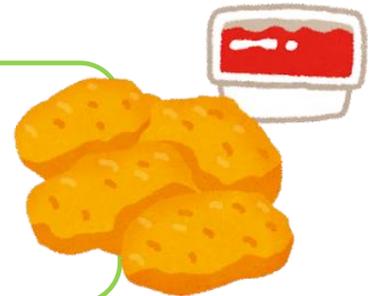
20分

フライパンで焼くので気軽に作れます♪



豆腐が入っているのでフワフワ♪

薄味なので大人はケチャップを添えてどうぞ☆彡



材料 . . .	幼児 5 人分
木綿豆腐	150 g
とりひき肉	150 g
人参	15 g
かたくり粉	大さじ1と1/2
塩	少々
油	大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② 人参はみじん切りにしておく。
- ③ とりひき肉に①、②、かたくり粉、塩をよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③の種をスプーンで落とし入れ、蓋をして焼く。片面に焼き目がついたら裏返し、反対もきつね色になるまで焼いたら出来上がり！

