

あっさりナゲットでヘルシー

## 主菜 大豆とツナのナゲット

| 材料 | 2人分 | 調理時間 25分 |

ゆで大豆…100g 薄力粉…適量  
酒…小さじ1 サラダ油…適量  
A ツナ…70g ケチャップ…適量  
マヨネーズ…大さじ1  
薄力粉…大さじ1

### | つくり方 |

1. ゆで大豆を耐熱容器に入れ、酒を入れてラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
2. ボウルにゆで大豆を入れてつぶす。
3. Aを加えて混ぜ合わせ、小さめの小判型に成型し薄力粉をまぶす。
4. 中火で熱したフライパンに油をひいてきつね色になるまで焼く。お好みでケチャップを添える。

### | 料理のポイント |

- 薄力粉は片栗粉に代えてもよい。



エネルギー 234kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.9g 脂質 16.0g 炭水化物 11.4g  
食物繊維 3.7g カルシウム 55mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

下味はツナの塩分とマヨネーズのみ。焼きあげた表面にケチャップをつけて減塩