

枝豆とひじきのナゲット



材料（2人分）

枝豆（豆のみ 80g）	150g
絹豆腐	100g
ひじき（乾）	大さじ 1
油	大さじ 1

A

酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
片栗粉	大さじ 3

ポイント

枝豆をコーンやパプリカ、さつまいも、ごぼう、にんじんなどの他の野菜に替えて、カラフルで栄養満点のおやつに！お子さんとぜひ作ってみてくださいね♪

作り方

- 1 枝豆はさやから豆を取る。絹豆腐は水気をふきとる。ひじきはたっぷりの水でもどす。
- 2 ビニール袋に枝豆、絹豆腐、ひじき、Aを入れ、良くもみ込む。
- 3 フライパンに油を熱し、2の袋の先を切って絞り出し、中火で焼き色がつくまで両面焼く。

1人分の栄養価

エネルギー191kcal / たんぱく質 7.5g / 脂質 10.1g / 食塩 1.2g

岡谷市食生活改善推進協議会