

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★おからナゲット★

材 料（こども5人分）

おから	100g
鶏ひき肉	170g
玉葱	中1/6個(50g)
卵	1/2個(30g)
コンソメ	小さじ1/4(1g)
塩・こしょう	適量
油	適量
A 小麦粉	大さじ3(25g)
水	大さじ2と小さじ1(35g)
ケチャップ	大さじ1(18g)

保育園
新メニュー！



下準備

- ・玉葱はみじん切り。
- ・Aの小麦粉は水で溶いておく。

作り方

- ①ボウルに材料を混ぜ合わせ、5等分にさらに半分にしまるめる。
- ②Aの衣をつけ、油で揚げる。ケチャップを添える。

おからを子ども達に人気のナゲットにしました！

おからは、幼児期には食べにくい場合がありますが、子どもの頃から食物繊維をとるなどの望ましい食習慣を身につけさせたいものです。

ナゲットは生地の硬さが気になる時は、水分（水、豆乳など）を少し加えると軟らかく食べやすくなります。

