

鶏ひき肉とたっぷり野菜のナゲット風



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー216kcal ■たんぱく質 12.0g ■脂質 13.8g ■食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

・鶏ひき肉	200g	
卵	1個	
A {	味噌	大さじ2杯
	片栗粉	大さじ2杯
	砂糖	大さじ1杯
・人参	2cm	
・ピーマン	1個	
・生姜	1/2かけ	
・えのきだけ	1/2袋(50g)	
・揚げ油	適量	

作り方

- ① 人参、ピーマン、生姜は千切りにします。えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切り、細かくほぐします。
- ② 鶏ひき肉に A を入れ、混ぜ合わせたら、さらに①の野菜とえのきだけを加えて混ぜます。
- ③ ②を一口大にして、180℃に熱した揚げ油で 3～4 分程揚げたら出来上がりです。



ナゲットに野菜を入れることで、ボリュームがアップします。
お弁当にも最適です。

献立のヒント

ごはん、鶏ひき肉とたっぷり野菜のナゲット風（キャベツ添え）、ピクルス、コンソメスープ