

豆腐入りナゲット

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0.8倍量、大人は1.5倍量を目安としています。(公立保育所)

コード	材料名	大人2人 +子ども1人分	子ども 1人分	料理手順
X11224	鶏モモ肉(皮無)	g 30	8	①鶏モモ肉は荒く刻む。 ②玉葱はみじん切りにして炒めておく。豆腐は水切りしておく。 ③鶏モモ肉、鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、にんにく、しょうが、塩、卵を混ぜる。 ④小判型に整形し、片栗粉を付けて揚げる。 ⑤ケチャップを付けて器に盛る。
X17012	食塩	少々	少々	
X11230	鶏挽肉	80	20	
X04032	木綿豆腐	80	20	
X06153	玉葱	35	9	
X06223	にんにく(おろし)	2	0.5	
X06103	生姜(おろし)	2	0.5	
X17012	食塩	少々	少々	
X12004	卵	30	7	
X02034	片栗粉	18 大さじ2	4.5	
X14024	揚げ油	適量	適量	
X17036	トマトケチャップ	適量	適量	



※実際の子どもの配膳量は2個です。



成分値 (3歳以上児1人分)		
エネルギー	122	kcal
水分	53.4	g
たんぱく質	7	g
脂質	7.2	g
炭水化物	6.2	g
灰分	1.1	g
カルシウム	25	mg
リン	76	mg
鉄	0.5	mg
ナトリウム	194	mg
カリウム	150	mg
レチノール当量	20	μg
V.B1	0.04	mg
V.B2	0.08	mg
ナイアシン	1.7	mg
V.C	1	mg
コレステロール	47	mg
食塩相当量	0.5	g