

食材2つだけ!

ツナ

×

豆腐



調理時間

20分

子どもが喜ぶ手作りナゲット

ツナと豆腐のナゲット

材料 (2人分)

木綿豆腐 …… 2/3丁(200g)

ツナ缶詰(油漬け) …… 1缶(70g)

○薄力粉 …… 大さじ3

○マヨネーズ …… 大さじ1

○塩・こしょう …… 少々

サラダ油 …… 適量

1 下準備

耐熱皿にペーパータオルを敷いて木綿豆腐をのせ、手で適当な大きさにちぎる。600Wの電子レンジで2分加熱して水気を切り、粗熱をとる。

2 混ぜる

1に油を切ったツナ、○を加えて混ぜる。

3 揚げる

ナゲットのたねを8等分して小判形に形を整える。フライパンに多めのサラダ油を入れて中火にかけ、ナゲットを両面にしっかり焼き色がつくまで揚げ焼きする。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索