



幼児・学童

## まごナゲット

### +++++ おすすめポイント +++++

・まごうどんとすりおろしたじゃがいもを加えることで、モチモチとした触感のナゲットになり、幼児・学童に好まれる一品です。

・ミックスベジタブルとツナ缶を組み合わせることで、野菜嫌いな子供でも食べやすいようになっています。

1人分のエネルギー 152 kcal  
たんぱく質 13.1 g 脂質 0.4 g 塩分 0.6 g

+++++材料 (2人分) +++++

材料		
まごうどん(ゆで)		110 g
ツナ缶		110 g
冷凍ミックスベジタブル		30 g
セロリ		10 g
じゃがいも(すりおろし)		40 g
卵白	1個分	35 g
片栗粉		15 g

+++++下準備 +++++

- ・まごうどんは茹でておく。
- ・ツナ缶は油を切っておく。

+++++作り方 +++++

- ① 材料を計量する。
- ② ボウルにまごうどん・ツナ缶・ミックスベジタブル、セロリ、じゃがいも(すりおろし)を加える。
- ③ 卵白と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を加えて混ぜる。
- ⑤ 一口大の楕円形に形成する。
- ⑥ フライパンに油を入れ、表面に焼き色がつく程度まで焼く。

