

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和5年度のテーマは  
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

# ひじきナゲット

## 材料 【材料：4人分】

- A
- ・鶏ももひき肉…200g
  - ・鶏むね肉…200g
  - ・木綿豆腐…100g
  - ・卵…2個
  - ・ひじき（乾燥）…2g
  - ・片栗粉…大さじ2
  - ・しょうゆ…小さじ1
  - ・万能スパイス…大さじ1
  - ・天ぷら粉…50g
  - ・水…70ml
  - ・揚げ油…適宜
  - ・バーベキューソース…適量



## 作り方

- ★準備 ひじきはお湯で戻し、水を切っておく。木綿豆腐も水を切っておく。鶏むね肉は粗みじん切りにする。
- ① ボウルにAの材料をすべて入れてよく混ぜ、一口大に成形する。
  - ② 別のボウルに天ぷら粉と水を入れよく混ぜる。
  - ③ ②に①をくぐらせ180℃の油できつね色になるまで揚げる。
  - ④ 中まで火が通っていることを確認してから取り上げ、お皿に盛り付ける。