

12月のレシピ

〈材料〉	〈4人分〉
鶏むねひき肉	250g
絹ごし豆腐	80g
薄力粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ハーブソルト	小さじ1
※油	適宜

ハーブソルト（ハーブが入った塩※市販されています）をつかうことで、よい香りで無理なく減塩することができますね。

全ての材料をビニール袋に入れて、もみもみすればボールも不要です♪

お手軽ヘルシーですのでぜひお試しください！

減塩ヘルシーナゲット

【作り方】

- ① 豆腐は軽く水気を切り、全ての材料を混ぜる。
- ② フライパンに油を入れ、3cm位のナゲット型に整えて、両面をこんがり揚げ焼きにする。
- ③ 器に盛付け、お好みにケチャップつける。

一宮町食生活改善会

1人分 125kcal 塩分0.4g

