

食物アレルギー
卵・乳・小麦なし

手が汚れず作れるよ！加熱後、冷凍もOK♪



3 揚げないチキンナゲット

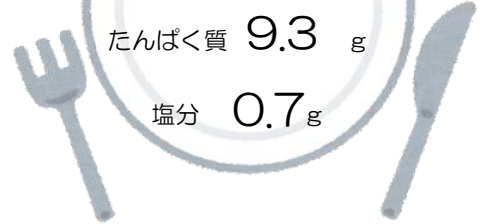


1人分（3個分）

エネルギー 103 kcal

たんぱく質 9.3 g

塩分 0.7 g



材料 分量

とりひき肉	200 g
木綿豆腐	150 g
マヨネーズ風味 調味料	大さじ2
塩	小さじ1/2
ガーリックパウダー	適量

分量は15個分です

つくいかた

- ① オーブンを200度に予熱する。
- ② 全ての材料をビニール袋に入れてよく揉む。
- ③ 天板にクッキングシートをしく
- ④ 袋のはじを切って、クッキングシートに絞る。
- ⑤ 200度のオーブンで15分焼く。

