


ごぼうのスティックナゲット



材料 【4人分】 12本分

| | |
|-----------|--------|
| ごぼう | 30cm |
| 鶏むね肉(皮なし) | 150g |
| はんぺん | 120g |
| 「砂糖 | 小さじ1 |
| A 塩 | 小さじ1/2 |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| 「マヨネーズ | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |

 <1人分の栄養価>
エネルギー 189 kcal
1人分の野菜 40g

 塩分 1.4g

作り方

- 1) ごぼうは皮をこそげて洗い、長さ10cmに切り縦4等分に切る。鍋にごぼうと水(分量外)を入れ火にかけて、沸騰後20分茹でる。
- 2) 鶏むね肉、はんぺんをざく切りにしてAと一緒にフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
- 3) 2)の12等分1をラップの上にごぼうが巻ける位にのばす。その上にごぼうをおいて巻く。残りも同様に巻き、12本のスティックを作る。
- 4) 160度に熱した揚げ油でラップから外した3)を揚げる。上下をひっくり返しながら、きつね色になるくらいまで揚げたら出来上がり。

Cooking Point

- お弁当にもおすすめです。
- サイコロ状に切った野菜(人参、れんこん、大葉)などと種を合わせてスプーンで揚げ油に落としながら、揚げても良いですね。



対象：子どもから
ご年配の方まで