

# ナゲット(枝豆)

## <常食>

材料名(1人分)	分量g
鶏ひき肉	20
しょうが(根茎、生)	0.5
マヨネーズ	1
食塩	0.4
こしょう	0.01
木綿豆腐	10
たまねぎ	25
むき枝豆(冷凍)	10
でんぷん	6
大豆白絞油	7

## 作り方

- ① 鶏ひき肉に調味料を加え、粘りがでるまで混ぜる
- ② 豆腐、たまねぎを入れてよく混ぜ、枝豆も入れて混ぜ込む。
- ③ できたタネを一口大のナゲット型に丸め、片栗粉をまぶし油で揚げる。(1つ30gくらい)

## 献立組み合わせ例

## 常食栄養量

エネルギー: 160 kcal  
たんぱく質: 5.4 g  
脂質: 10.6 g

## 備考・一口メモ等

一人2個付け/幼、小は1個

## <配慮食>

材料名(1人分)	分量g
<b>《後期》</b>	
鶏二度ひき肉	20
しょうが(根茎、生)	0.5
サラダ油	1
でんぷん	1
マヨネーズ	1
食塩	0.4
こしょう	0.01
木綿豆腐	10
たまねぎ	25
むき枝豆(冷凍)	10
<b>《中期・初期》</b>	
鶏二度ひき肉	16
しょうが(根茎、生)	0.4
白玉麩(肉の5%)	0.8
サラダ油(5%)	0.8
でんぷん(4%)	0.6
マヨネーズ	0.8
食塩	0.3
こしょう	0.008
絹豆腐	8
たまねぎ	20
むき枝豆(冷凍)	8
水(70~100%)	11~16
<b>【たれ】</b>	
水(蒸しドリップ)	24
コンソメ	0.16
スベラカーゼ0.6%	0.17
(または、でんぷん)	(適宜)

## 作り方 ※コンソメのあんを作る

### 《後期》タネが柔らかいので後で切る。

- ① たまねぎは1.5cm角に切り、圧力10分かけておく。
- ② 枝豆は親指と人差し指ですんなりつぶれるほど茹でておく。
- ③ 鶏ひき肉に調味料を加え粘りがでるまで混ぜたら、サラダ油でんぷんをさらに混ぜる。
- ④ 豆腐を入れてよく混ぜ、たまねぎ・枝豆も入れて混ぜ込む。
- ⑤ バットにオープンペーパーを敷き、③のたねを流して蒸す。
- ⑥ 1.5cm角に切り盛り付ける。
- ⑥' テフロンフライパンに写し、軽く表面を焼く。
- ⑦ コンソメあんをかける。  
(たまねぎ、えだまめは、ペーストも可)

### 《中期》

- ① たまねぎは1cm角に切り、圧力10分かけておく。
- ② 枝豆は親指と中指ですんなりつぶれるほど茹でておく。
- ③ ①、②、鶏肉、白玉麩、サラダ油、でんぷん、マヨネーズ、塩、こしょう、豆腐をフードカッターでよく混ぜる。
- ④ へらですくってすぐに落ちるほどに、水を入れて調節する。  
(水は30%分を牛乳に変えてもよい)
- ⑤ バットにオープンペーパーを敷き、③のたねを流して蒸す。  
1cm角に切り盛り付ける。
- ⑥ 別で作ったたれをかける。

### 《初期》

- ① 中期をミキサーにかけ、たれをかける。

## 備考・一口メモ等

たれに、常食の揚げかすを加えると香ばしくなる。  
たれは蒸しドリップに水を足し、コンソメ、スベラカーゼを混ぜて加熱でもよい