

2024年11月号

【料理名】にんじんナゲット



【献立】

ブロッコリーとエリンギのマリネ
ほうれんそうのポターージュ

【調理時間】20分

【カロリー】499 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本（100g）

鶏ひき肉……250g

A マヨネーズ、酒……各大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

ベビーリーフ、トマトケチャップ……各適量

【作り方】

1. にんじんは2～3mm厚さの斜め薄切りにし、細く切る。
2. ボウルにひき肉とAを合わせてよく練り混ぜ、①を加えてさっと混ぜる。12等分し、小麦粉を薄くまぶしながら小判形に成形する。
3. フライパンに揚げ油を深さ1cmほど入れて中温に熱し、②を入れる。両面を3～4分揚げ焼きにし、火が通ったら油をきる。器に盛り、ベビーリーフとケチャップを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。