

わが家の自慢！ おすすめレシピ

(ふりがな)	みしま ふみこ
名前	三島 文子 (出雲市食生活改善推進協議会多伎支部)

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に○をしてください

【料理名】豆腐のスキムミルク入りヘルシーナゲット

【材料・分量（4人分）】

鶏ひき肉	: 200g	スキムミルク	: 大さじ2	サラダ油	: 適量
絹ごし豆腐	: 200g	片栗粉	: 小さじ4	塩・こしょう	: 適量
とうもろこし	: 80g	紅しょうが刻み	: 20g		
グリーンピース	: 30g				

【作り方】

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、600wのレンジに3分かけ水気を切る。
- ②①の豆腐、鶏ひき肉、とうもろこし、グリーンピース、スキムミルク、片栗粉、紅しょうが、塩・こしょうをボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③スプーンですくい油で揚げる。

【PRしたいこと】

スキムミルク入りでカルシウムもとれ、動物性・植物性たんぱく質たっぷりのバランスの良いヘルシーナゲットです。

