

12～18ヶ月(完了期) から

✂ 豆腐入りチキンナゲット ✂



小松菜 + 豆腐
の組み合わせで
鉄分の吸収UP!

・・・材料(約6食分)・・・

A	鶏ひき肉	100g
	木綿豆腐	100g
	小松菜(茹でてみじん切り)	15g
	片栗粉	小さじ2
	食塩	小さじ1/4
	鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1/4
	サラダ油	少々

・・・作り方・・・

- ①ボウルに「A」を入れ、よくこねる。
- ②フライパンにサラダ油を薄くひく。
- ①をスプーンを使って落とし入れ、片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。

Point!

豆腐の水分量によって片栗粉は調整してください。

いろいろな野菜を混ぜてアレンジできます♪

