食生活改善推進員の 健康料理

No.160

手軽で本格的な味　チキンナゲット

今回紹介する「手軽で本格的な味　チキンナゲット」は、お肉だけでなく豆腐も入っているので、柔らかくて食べやすく、低カロリー・低脂肪になっています。

また、鶏むね肉は鶏もも肉の２倍以上のビタミンB_6が含まれています。そのため、むね肉を選ぶとビタミンB_6アップにつながります。ビタミンB_6は、筋肉やホルモンなどの材料になるたんぱく質の代謝にかかわる栄養素の一つです。

チキンナゲット自体に味がしっかりついているのでソースをつけなくても十分食べることができ、塩分も市販のものより抑えられます。ぜひ、手作りのチキンナゲットをご家庭に！

材料・分量（10個分）

鶏ひき肉(むね)	70ｇ		片栗粉	小さじ１
木綿豆腐	70ｇ	A	小麦粉	適量
卵	1/2個	A	卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ１		サラダ油	適量
塩・コショウ	少々			

作り方

①鶏ひき肉と水気を切った木綿豆腐をよく混ぜる。
②①に卵(1/2個)、マヨネーズ、塩・コショウ、片栗粉を加え、よく混ぜ、小判型に形を整える。
③Aの材料を混ぜて衣を作っておく。衣に②をくぐらせる。
④フライパンに少し多めのサラダ油を入れ、両面に焼き色がつくように揚げ焼きにする。

１個分の栄養量

エネルギー	39kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	2.5g
カルシウム	9mg
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.2g
ビタミンB_6	0.05mg

こ・ん・に・ち・は　赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY
4月生まれ

６月で１歳になる赤ちゃんを募集!!

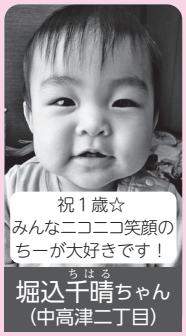
申①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
〆４月30日(木)
※６月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

応募の際の注意点

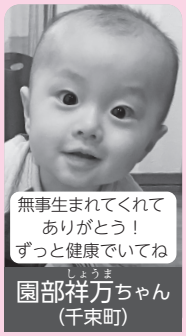
＊一言は記号(！・♡・♪など)も１文字と数えて25文字以内になるように
＊顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を
＊送っていただいた写真はお返しできません

大信明咲(めいさ)ちゃん
(神立中央三丁目)

高橋士恩(しおん)ちゃん
(並木一丁目)



堀込千晴(ちはる)ちゃん
(中高津二丁目)



園部祥万(しょうま)ちゃん
(千束町)

佐藤蒼二郎(そうじろう)ちゃん
(乙戸南三丁目)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。