## ツナナゲットの作り方

## 【材料 15 個分】

木綿豆腐 2/3 丁程度

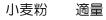
玉ねぎ 小1個

ツナ缶 2 缶

小麦粉 大さじ2.5

マヨネーズ 大さじ1

鶏ガラスープの素小さじ 1/2



あげ油 適量

〈添え〉 ケチャップ 適量



## 【作り方】

☆豆腐は水切りをしておく ☆玉ねぎはみじん切りにする

- ① ボウルに、豆腐、玉ねぎ、ツナ缶、小麦粉、マヨネーズ、鶏ガラの素を入れよくこねる
- ② ①を 15 等分にして、丸く成型する
- ③ そこに小麦粉をまんべんなくまぶし、中温の油で揚げる きつね色にかりっとなれば出来上がり♡

アレルギー対応食として応用できるメニューです!

マヨネーズ→マヨドレ

小麦粉→米粉

ツナ→鶏ひき肉

豆腐を使わなくても作れます!!

