

ツナナゲットの作り方

【材料 15 個分】

木綿豆腐	2/3 丁程度	①
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	

小麦粉	適量
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！！