



10th ANNIVERSARY since 2015 “味付つまれ団子”を使った そば粉のチキンナゲット



材料(3人分)

- 味付つまれ団子…1パック
- A (● そば粉…60g ● 水…160g)
- かぼちゃ うす切り(包丁の厚さ)
- ブロッコリー(一口大)
- 他 好みの食材

※味付つまれ団子1パック250gとして計算しています。かぼちゃとブロッコリーの栄養量は含まれていません。

栄養量	・ エネルギー……………221kcal	・ 脂 質……………9.5g	・ 食塩相当量……………1.3g
	・ たんぱく質……………15.6g	・ 炭水化物……………20.1g	

① ④をボウルに入れ、よく混ぜて衣とします。



② “味付つまれ団子”をスプーンですくい、①の衣をからめて油をひいたフライパンに入れます。スプーンで平たくつぶして、火が通りやすくします。ふたをして中火で焼きます。焼き色が付いたらひっくり返し、ふたをして中心までしっかり加熱します。



③ かぼちゃのうす切り(ピーラーですく削ってもよい)に衣をからめて弱火のフライパンで焼きます。ブロッコリーも同様にします。ふたをして蒸気をこもらせて焼いてください。野菜が焼けたら軽く塩を振って出来上がりです。

