

5月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

# おからナゲット

## 材料

【3人分】

|        |           |
|--------|-----------|
| おから（生） | …195g     |
| 絹ごし豆腐  | …90g      |
| 片栗粉    | …大さじ3     |
| マヨネーズ  | …大さじ2と1/2 |
| コンソメ   | …小さじ1     |
| にんにく   | …1かけ      |
| 揚げ油    | …適量       |



1人分121kcal／塩分0.6g



## つくり方

- ①にんにくはすりおろす。揚げ油以外の材料をすべてボールに入れ、木べらで混ぜる。
- ②全体が馴染み、しんなりしてきたら小さめの小判型に成形し、多めの油できつね色になるまで揚げ焼きにする。



コンソメ量を減らし、塩を使用しない分、にんにくとマヨネーズを使用しました。  
マヨネーズのコクが加わり、そのままでも美味しく召し上がれます