

豆腐ナゲット



カロリー: 107 kcal



食塩相当量: 1.3 g



調理時間: 20 分



材料

《 2人分 》

木綿豆腐	1/2丁(200g)
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	適量
レモン	1/4個
【A】	
卵	1/4個
片栗粉	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ガーリックパウダー	小さじ1/2
塩、ホワイトペッパー	少々

作り方

1. 木綿豆腐を水切りする。木綿豆腐はボイルしてふきん等に包み、重しをのせて豆腐の厚さ2/3位になるまで水気を切る。
2. ボウルに1の木綿豆腐を細かくちぎりながら入れ、玉ねぎ(みじん切り)、【A】を入れて木綿豆腐をつぶすようにしてしっかり混ぜ合わせ、小判型に6~8等分の形にととのえる。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルを適量入れ、180℃になれば2を揚げて、くし型のレモンを添える。