

おからナゲット

材 料	分 量	切り方等
おから	150g	
豆腐	150g	水切りし、つぶす
ツナ	40g	
マヨネーズ	大さじ2	
かたくり粉	大さじ4	かたさをみて調整
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	大さじ2	
中濃ソース	小さじ1	

食品ロス削減は、日ごろからできることを無理なく進めていくことが大切です。
食べ方や生活の工夫で進めていきましょう。



- ①豆腐を水切りし、つぶしておく。
- ②おから～しょうゆまで混ぜ合わせる。
(かたさをみながら、調整する。)
- ③ナゲット型にまるめて、170℃の油で揚げる。
- ④ケチャップと中濃ソースを合わせ、ソースを作り、③にかける。

「おから」は豆腐を作るときにできる大豆のしぼりかす。食品ロス削減のアクションとして栄養のある「おから」をぜひ食卓にいかかですか♪