

おからナゲット



《材料》

おから 250g 玉葱 1個
ツナ缶 1缶
卵 2個 片栗粉 50g
塩・コショウ
・唐揚げ粉
・好みのソース 各適量

《下準備》

- ① 玉葱をみじん切りにする。
- ② ボウルにおから、卵、片栗粉、①、塩・コショウを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にツナ缶をオイルごと入れてザックリ混ぜる。

《作り方》

1. ③を小ぶりの小判型に整えて唐揚げ粉をつけて180度の揚げ油でこんがり色づくまで揚げる。
2. 器に盛り付けて、好みのソースをかけていただく。

オススメポイント

おからたっぷりヘルシーな一品。ボリュームもあります。
ソースをマヨネーズにするとサラダ感覚、ケチャップにすると
メインのおかず、塩にするとお酒のおつまみにと、アレンジも楽しめます。