



豆腐とツナのナゲット風

《材料》 4人分 (5cm約24個分)
木綿豆腐 1丁(400g)
ツナ缶 1缶
卵 2個
小麦粉 大さじ5~6
しょうゆ 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
油 適量



☆アレンジとして、ひじき・コーン・
にんじんなど入れてもおいしいです☆

《作り方》

- ①豆腐は水を切り、ツナは油を切る。
- ②ポリ袋に材料・油以外の調味料をすべて入れ、混ぜる。
- ③フライパンに油を引いて熱し、②をスプーンですくってフライパンに落とし焼く。
- ④ひっくり返し、両面に焼き目がついたら完成！

ポリ袋に材料を入れて混ぜるから
ボウルなどの洗い物が最小限に!!

