

冷めてもおいしい

サクふわ豆腐入りナゲット



お好みで
ケチャップなどお
ろししょうが

調理時間 1個分(レシピ1/10量で)
20分
*カロリー: 72kcal
*食塩相当量: 0.3g

材料(10個分)

- | | |
|---|----------------|
| CO・OP 国産大豆木綿豆腐
ダブルパック……………200g | マヨネーズ…大さじ1と1/2 |
| 鶏挽肉……………200g | 鶏がらスープの素…大さじ1 |
| おろしにんにく(チューブ)、
おろししょうが(チューブ)
……………各小さじ1 | 塩、こしょう…各少々 |
| | 片栗粉……………大さじ2 |
| | サラダ油(揚げ用)…適量 |

- 豆腐をキッチンペーパーで2〜3重に包み、手で軽くギュッと押して水を絞る。
- ビニール袋に1とAを入れ、しっかりと揉み混ぜ合わせてタネを作る。
- スプーンを2つ使って2を丸め、中弱火の油でじっくり揚げる。
- きつね色になったら、網を敷いたバットなどにのせて油を切る。

POINT
工程3で揚けているときに崩れないようにするため、きつね色になるまではさわらないようにします。

りんご酢で作る

まるやかピクルス

調理時間 **15分**
1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 60kcal *食塩相当量: 2.5g
※冷蔵庫で冷やす時間を除く

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------------|--|
| CO・OP 国産果汁使用
純りんご酢……………200ml | パプリカ(赤・黄)(5〜6cm長さの
スティック状に切る)…各1/2個 |
| 水……………180ml | たまねぎ(1cm幅の
くし形切り)……………1/2個 |
| A 砂糖……………大さじ3 | きゅうり(5〜6cm長さの
スティック状に切る)……………1本 |
| 塩……………小さじ2 | |
| ローレル(お好みで)…1枚 | |

- Aを鍋に入れて煮立たせ、Bを順に入れて1分程度加熱したら、火を止めて粗熱をとる。
- 瓶またはジッパー付き保存袋に1を液ごと入れ、冷蔵庫で一晩冷やす。



POINT
りんご酢を使用すると酸味がマイルドでフルーティに仕上がります。
穀物酢を使う場合は砂糖を大さじ4にしてください。

お好みでレタスや
ミニトマト、フライドポテトを
添えても



アレンジ

手作りピクルスをのせたホットドッグ

ホットドッグ用のパンに、焼いた「CO・OP 国産ポーク皮なしウインナー」と、みじん切りにした「りんご酢で作る まるやかピクルス」を各適量はさみ、トマトケチャップをかける。

POINT
ウインナーの下にも刻んだピクルスを入れると、ウインナーが沈まず見栄えが良くなります。