

## 冷めてもおいしい

# サクふわ豆腐入りナゲット

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  
鶏挽肉……………200g  
A 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

マヨネーズ…大さじ1と1/2  
鶏がらスープの素…大さじ1  
A 塩、こしょう…各少々  
片栗粉……………大さじ2  
サラダ油(揚げ用)…適量



お好みで  
ケチャップなど  
添えても

### 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せわらないようにします。

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

## 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  
水……………180ml  
A 砂糖……………大さじ3  
塩……………小さじ2  
ローレル(お好みで)…1枚

パプリカ(赤・黄)(5~6cm長さの  
スティック状に切る)…各1/2個  
たまねぎ(1cm幅の  
くし形切り)……………1/2個  
きゅうり(5~6cm長さの  
スティック状に切る)……………1本

1. 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。
2. 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。