



今月のテーマ

# 外食をおうちで 健康アレンジ(その7) ーチキンナゲットー



にっしんテレビ  
でも放送中!



名古屋学芸大学  
管理栄養学部管理栄養学科  
塚原丘美教授

今月はチキンナゲットを取り上げてみたいと思います。ハンバーガー、フライドチキン、チキンナゲット、フライドポテトなどのファストフードのお店はどこも満員です。日曜日などは、長い車の列がファストフード店のドライブスルーにつながっていることもよくあります。また、チキンナゲットはどここのコンビニエンスストアでも販売されており、現代の日本人にとってとても身近で良く食べる食品になりました。もちろんたまに食べるのはいいですが、脂質の量や飽和脂肪酸の量などから考えると、毎日のようにたくさん食べるということは、あまりお勧めできません。最近では冷凍食品なども販売されており、オーブントースターで焼くだけで簡単に作ることができます。しかし、お子さまの“おやつ”に、と考えると、少し健康アレンジがあるといいですね。

以前の「健康は食にあり」(2017年5月号)で紹介したように、肉類の代わりに高野豆腐を使うことで、タンパク質の量は同じなのに、動脈硬化性疾患に良くない飽和脂肪酸を少なくして、良い不飽和脂肪酸を多く摂取できることとなります。さらに食物繊維も摂取できます。「高野豆腐?」と思われるかもしれませんが、ひき肉のように細かくして、ツナ缶やコンソメなどの調味料を入れて作ると、パサつき感もなくなり、お肉のような味になります。何も言わずに“おやつ”として用意していただくと、きっとお子さまは「チキンナゲット」と思って食べてくれると思います。これなら、毎日のように食べても安心です。ぜひ、お試しください。

## 高野豆腐とツナのナゲット



名古屋学芸大学  
管理栄養学部助手  
内田かおりさん



### 作り方

- ① 高野豆腐は、水で戻しておく。戻したら手でぎゅっと水気を絞り1枚を4等分に切る。フードプロセッサーまたは包丁でひき肉程度の大きさになるまで細かくする。
- ② ツナ缶は、油を切っておく。
- ③ 白菜とタマネギは、フードプロセッサーまたは包丁でみじん切りにする。水気をしっかり絞る。
- ④ ボウルにすべて材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 10等分に小判形に成形する。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ナゲットを焼く。
- ⑦ 片面に焼き色がついたらひっくり返して、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ お皿にナゲットを盛り付け、ソースを添えたら完成☆

### 材料(2人分10個)

高野豆腐	長方形タイプ2枚(32g)
ツナ缶(油漬)	70g
卵	1個(Mサイズ)
白菜	50g
タマネギ	30g
コンソメ	小さじ1(3g)
塩	0.2g
コショウ	少々
薄力粉	大さじ2(18g)
片栗粉	大さじ2(18g)
サラダ油	小さじ1(4g)

### 【ソース】

ケチャップ	小さじ2(12g)
中濃ソース	小さじ2(14g)

### 栄養量(1人分5個)

エネルギー	321kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	17.3g
炭水化物	21.5g
食塩相当量	1.9g

### ポイント

- 高野豆腐はひき肉程度の大きさにすることでお肉のような仕上がりになります。
- 成形しにくい時はスプーンを使っていただくと手も汚れずにきれいにできます。
- 卵を1個増やすとさらに成形しやすくなり、ハンバーガーのようなふわっとした食感が楽しめます。

