

# Happyガスで Cooking!!

保存版  
227

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

## ソイソイナゲット

ソイというのは英語で大豆のこと。

大豆と大豆製品をたっぷり使ったヘルシーでおいしいナゲットです。

東京都の八王子市の給食で考案され、子どもに大人気の、まるでおつまみのような料理です。



### ソイソイナゲット

材料 8個分

合い挽き肉 … 150g  
おから …… 60g  
木綿豆腐 …… 120g  
大豆水煮 …… 80g  
たまねぎ …… 1/4個  
じゃがいも … 中1個

しょうが …… ひとかけ  
卵 …… 1個  
黒ゴマ …… 小さじ2  
味噌 …… 大さじ1.5  
塩 …… ひとつまみ  
みりん …… 小さじ1

<ソース>

オーロラソース  
(ケチャップ1:マヨネーズ1)  
トンカツソース  
などお好みで

小麦粉 揚げ油 添え野菜



### 作り方

1、挽き肉を炒め、常温に冷ましておく。

挽き肉のかわりにツナを使うと、油を切るだけで良いので時短になります！



2、木綿豆腐、大豆は水をよく切っておく。



3、たまねぎはみじん切りに、じゃがいも、しょうがは皮をむいてすりおろす。

4、材料Aを全て混ぜ、よくこねる。

水分が多くてまとまりにくい場合は、パン粉を適宜混ぜるとまとめやすくなります。



5、4を8等分して丸め、周りに小麦粉をつける。



6、180℃の油で、中までしっかり揚げる。(約5～6分)



7、野菜とともに、彩り良く盛り付けて出来上がり♪



そのまま食べても十分おいしいですが、お好みでオーロラソースやトンカツソースをつけても良いです！  
大人のおつまみにはスイートチリソースにクミンを混ぜたものもおすすめです♪

10月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「かぼちゃと木の実のケーキ」をお送りします。

放送日：10月22日(日) 19:30 ~ 10月28日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>