

チキンナゲット

【 材 料 】

	(1人分)
鶏肉もも肉 ……	7g
鶏挽肉 ……	30g
木綿豆腐 ……	30g
玉ねぎ ……	10g
にんにく ……	1g
生姜 ……	1g
塩・こしょう ……	少々
卵 ……	8g
片栗粉 ……	6g
油 ……	適量
トマトケチャップ	5g



【 作り方 】

- ① 鶏もも肉は1cm角に切る
- ② 木綿豆腐は水を切っておく
- ③ 玉ねぎはみじん切にする
- ④ 生姜・にんにくもみじん切にする
- ⑤ ボールに①+②+③+④+鶏挽肉+塩・コショウ+卵+片栗粉を混ぜ合わせる
- ⑥ ⑤を適当な大きさに丸め、油で揚げる
塩・コショウ+卵+片栗粉を混ぜ合わせる
- ⑦ トマトケチャップをかけて…召し上がれ！