

チキンナゲット

【 材 料 】

(1人分)

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



【 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！



クリスマスに作って