

チキンナゲット



* 材 料 * (子ども) 4人分 *

・鶏もも肉	50g	・にんにく	5g
・鶏挽肉	150g	・しょうが	5g
・木綿豆腐	150g	・卵	1個
・玉ねぎ	50g	・片栗粉	30g
		・塩・コショウ	適量
		・油 (揚げる用)	適量
		・ケチャップ	適量



* 作 り 方 *

1. 豆腐は水切りしておく。
2. 玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りする。
3. 鶏もも肉は1センチの角切りにする。
4. ボールに1、2、3、鶏ひき肉を入れ、混ぜ合わせる。
さらに卵、片栗粉、塩・コショウを入れて混ぜる。
5. 4をスプーンで落とし入れながら、油で揚げる。
6. 5にケチャップをかける。