

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
- ⑦ トマトケチャップをかけて…
召し上がれ！

