

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！