



チキンナゲット



※ 4人分 ※

材 料	分 量
鶏もも肉	50g
鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	150g
玉ねぎ	50g
にんにく	5g
しょうが	5g
たまご	1個
片栗粉	30g
塩・コショウ	適量
油	適量
ケチャップ	適量

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、たまご、片栗粉、塩、コショウを入れて混ぜる。
5. 油を入れた鍋を火にかけ、④をスプーンで落とし入れて揚げる。
6. ケチャップをかけてできあがり♡