

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！

