



チキンナゲット



材料 ナゲット4個分

- ◇鶏ひき肉…30g
- ◇鶏モモ肉（細切れ）…7g
- ◇豆腐…30g
- ◇たまねぎ…10g
- ◇にんにくチューブ…適量
- ◇しょうがチューブ…適量
- ◇塩コショウ…適量
- ◇片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・ケチャップ…適量

作り方

下準備：①豆腐は水を切っておく

②たまねぎはみじん切りにしておく

① 豆腐を潰し◇の材料をしっかりと混ぜ合わせる

※片栗粉の量は、全体の硬さを見て

調整してください

② 180℃位に油を熱し、

スプーンを使って落とし揚げにする

給食より



お家で、某ファストフード店にも負けない!?ナゲットを作ることができます!