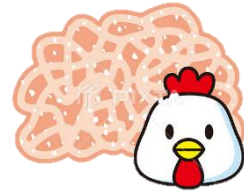




豆腐ナゲット



《材料》 豆腐 1/2丁分

《作り方》

☆豆腐…1/2丁 (200g)

【下準備】

(☆鶏もも肉…50g)

豆腐は水を切っておく

※鶏もも肉を入れずにひき肉だけでも作れます。

その場合はひき肉の量を増やしてください。

鶏もも肉は1cm角程度に切っておく

☆鶏ひき肉…180g

玉ねぎはみじん切りにしておく

☆玉ねぎ…1/2個

① ☆をボウルに入れよく混ぜる

☆にんにくチューブ…適量

② 熱した油にスプーンで落とし入れ

☆しょうがチューブ…適量

揚げる

☆塩こしょう…少々

☆片栗粉…大さじ2

油…適量

ケチャップ…適量

豆腐などの水分量により、片栗粉の量は調整してください。

豆腐が入ることにより、よりふわっとしたナゲットになります。

ケチャップをつけてお召し上がりください♪

