

チキンナゲット (10月4日)



材料(4人分)

- 鶏ミンチ・・・160g
- 木綿豆腐・・・120g
- たまねぎ・・・1/5個
- にんにく・・・1/4片
- しょうが・・・1/4かけ
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ2と2/3
- 揚げ油・・・適宜
- ケチャップ
・・・大さじ1と1/3



- ①豆腐は水切りをしてつぶす。
- ②たまねぎをみじん切りにし、にんにくとしょうがをすりおろす。
- ③ミンチに①、②と塩、こしょう、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ④油を熱し、スプーンを使って③を落とし揚げにする。
- ⑤ケチャップを添える。

ワンポイントメモ

- *豆腐と鶏ミンチを使うことで、やわらかくなり小さなお子さんにも食べやすく、あっさりとしてヘルシーになります。
- *中はふわふわ、外はカリッとしておいしいですよ！

