

手作りチキンナゲット



《材料 約15個分》

★鶏ひき肉（胸肉）	200 g
★木綿豆腐	80 g
★マヨネーズ	5 g
★塩こしょう	少々
★片栗粉	10 g
・小麦粉（または米粉）	35 g
・揚げ油	適量
・お好みでケチャップなど	

《作り方》

- ① ★をすべて合わせて、粘りが出るまで混ぜ、小判型に成形する
- ② ①に小麦粉（又は米粉）をまぶし、油で揚げる。
※茶こしを使うとまんべんなく粉をつけることができます。