

手作りチキンナゲット



《材料 約15個分》

★鶏ひき肉（胸肉） 200g

★木綿豆腐 80g

★マヨネーズ 5g

★塩 少々

★片栗粉 30g

・小麦粉（又は米粉） 35g

・油 適量

・ケチャップ 5g

《作り方》

- ① ★の材料を混ぜ合わせ、粘りが出るまで混ぜる。
- ② 小麦粉（又は米粉）をバットに敷いておく。
- ③ ★を小分けにし、チキンナゲットの形に形成しバットに入れる。

④ 小麦粉（又は米粉）をまぶし、油で揚げる。

※ チキンナゲットをまぶすのは小麦粉でも米粉でも良いのですが、米粉の方が薄付きでからっと揚げられます。