

# チキンナゲット

豆腐が入ったふんわりやわらかなナゲット



## 材料(15-20 個分)

|        |    |         |
|--------|----|---------|
| 鶏むね挽き肉 | …… | 350g    |
| 絹ごし豆腐  | …… | 150g    |
| 塩      | …… | 小さじ 1/3 |
| 昆布茶    | …… | 小さじ 1   |
| 片栗粉    | …… | 大さじ 1   |
| こしょう   | …… | 少々      |
| なたね油   | …… | 適量      |
| 片栗粉    | …… | 適量(仕上げ) |

## 作り方

- 1 豆腐は、キッチンペーパーにくるんで軽く水を切っておく。
  - 2 ボウルに挽き肉、塩を入れよく練り混ぜる。ねばりがでてきたら昆布茶、豆腐を入れてよく混ぜる。
  - 3 2を片栗粉を入れたボウルに入れ、ナゲット型に整える。
  - 4 フライパンに深さ 1cm くらいまでなたね油を入れて熱する。弱火にして 3 を入れ、両面揚げ焼きにする。
- ・ケチャップやマスタードを添えてもよい