

シャキシャキナゲット

塩麩を入れることで、素材の旨みが引き出されます



材料 (4人分)

鶏ひき肉	400g
れんこん	100g
塩麩	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
菜種油	適量
米粉	適量

作り方

- 1 れんこんは粗みじん切りにして、水にさらしておく。
- 2 鶏ひき肉に、塩麩を入れて、しっかり練り混ぜる。
- 3 れんこんは水気を切る。分量の片栗粉の小さじ2をまぶす。
- 4 2に3のれんこんとこしょう、残りの片栗粉を加え混ぜる。
- 5 小判形に整え、周囲に米粉をまぶす。
- 6 フライパンに3cmくらい油を入れて、中火でこんがり揚げ焼きにする。
・このままでもまた、ケチャップや好みのソースでいただいても良いです。