

鶏胸肉でチキンナゲット

材料（ナゲット約 16 個分）

鶏胸肉 1 枚(約 300g)
蓮根 20g くらい
人参 40g くらい
酒 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1/2
マヨネーズ 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/2
小麦粉 大さじ 3



作り方

- 1 鶏胸肉は 5 mm 角に、人参、蓮根も同様にざっくりとみじん切り
- 2 ①と調味料全てをポリ袋に入れ、捏ねる
- 3 フライパンに油を 5 mm 程度に入れ熱する
- 4 スプーンを 2 本使い形を整えながら、③のフライパンへ投入する
- 5 片面が狐色になったらひっくり返し、5～6分弱火で加熱し、お皿に盛り付ける

コツ・ポイント

スプーンは、片方はシリコンのものを使用するとやりやすいです！

今回、冷凍庫に保存してあった鶏胸肉使ってみたところ、半解凍の時にみじん切りすると切りやすい事が分かりました！

小麦粉なしふわふわナゲット

材料（ナゲット形約 20 個分）

とりひき肉 260g
豆腐（木綿） 160g（約 1/2 丁）
じゃがいも 50g（小 1 個）
れんこん 50g
にんじん 20g
ごぼう 10g
[片栗粉](#) 大さじ 1
[塩麴](#) 小さじ 1/2～1
[揚げ油](#) 適量



作り方

- 

1 茹でたじゃがいもと他の野菜の[みじん切り](#)をすべてボウルに入れて混ぜる。
- 

2 木べらや[マッシャー](#)などで材料を潰しながらよく混ぜる。
- 

3 フライパンや油揚げ鍋に 2 センチくらい油を入れて 180 度で揚げる。
右下のように周りか白っぽくなってきたらひっくり返す。

コツ・ポイント

豆腐は水切りなしで OK。ジャガイモの水気はしっかりにとって。ゴボウは入れすぎに注意！今回は冷凍保存していたレンコンとゴボウ（右の黒っぽいもの）を使用しました。ピューラーで薄くしてから細かくするのは楽ですよ。塩麴は私が手作りしたものです。