



ふっくら簡単！

ヘルシーチキンナゲット

# Recipe

Prep time

12mins

Total time

25mins

Author : yuca Serves : 3~4people

## Ingredients

- ・絹豆腐 1/4丁
- ・とりひき肉（胸） 200g
- ・タマネギ 1/4個
- ・塩 少々
- ・油
- ・醤油 小2
- ・ショウガ（擦った状態で）小1~2
- ・片栗粉 大2
- ・卵 1個

## Directions

- 1、絹豆腐は水切りしておく。みじん切りにしたタマネギを塩少々と一緒に炒める。
- 2、ボウルに卵を割り入れ、水切りした豆腐を荒くつぶして卵とあわせておく。
- 3、タマネギが冷めたら2のボウルにいれ、しょうゆ、ショウガ、胸ひき肉を入れてなめらかになるように手で混ぜる。豆腐の粒がだんだん細かくなったら、片栗粉を入れてさらになめらかになるように混ぜる。
- 4、小判型に成形し、1cmくらいの油をひいたフライパンで両面黄金色になるように焼く。

## Notes

冷めてもおいしい、ふっくらチキンナゲットの作り方です。ベチョっとならないよう、空気を含ませるように混ぜるのがポイントです。