

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

豆腐

豆腐でかさ増し!

ふわふわ豆腐チキンナゲット

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 200g

木綿豆腐…………… 150g

○マヨネーズ …… 大さじ1と1/2

○薄力粉…………… 大さじ1

○洋風スープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2

○塩・こしょう…………… 少々
油…………… 適量

ケチャップ、粒マスタード… 適宜

1 混ぜる

豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱して粗熱を取る。ボウルにひき肉と豆腐、○を入れ、よく練る。濡らした手で10等分にし、小判形に整える。

2 フライパンで揚げ焼きにする

フライパンに多めの油を入れて中火で熱し、両面きつね色になるまで揚げ焼きにする。

3 盛る

油を切って皿に盛り、好みでケチャップと粒マスタードをつける。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索