

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

れんこん



調理時間

20分

れんこんのシャキシャキ食感がポイント

## れんこん入りチキンナゲット

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし) …… 250g

れんこん …… 小1節(100g)

○卵 …… 1/2個

○洋風スープの素(顆粒)  
…… 小さじ1/3

○薄力粉 …… 大さじ2

○ガーリックパウダー …… 少々

○塩・こしょう …… 少々

揚げ油 …… 適量

ケチャップ(好みで) …… 適宜

### 1 材料を切る

れんこんは粗いみじん切りにする。鶏肉は包丁で粗めにたたく。

### 2 混ぜる

ボウルに鶏肉、れんこんと○を入れてよく混ぜる。

### 3 揚げ焼きする

濡らした手で3を食べやすい大きさになるよう平らに丸める。フライパンに多めの油を入れて中火にかけ、両面にこんがり色がつくまで揚げ焼きする。好みでケチャップをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索