

料理名 :むね肉とちくわのナゲット

【材料】 12 個分

- ・鶏むね肉:200g
- ・ちくわ:2 本
- ・片栗粉:大さじ 1
- ・ウスターソース: 小さじ 1
- ・カレー粉: 小さじ 1/2"

【出来上がり写真】



【作り方】

1. 鶏むね肉、ちくわを細かく刻む



2. ボウルに鶏むね肉、ちくわ、片栗粉、ウスターソース、カレー粉を入れてよく練り混ぜる



3. 12 等分して形を整えて、フライパンに油(大さじ 2)を中火で熱し、並べ入れる

4. 両面を約 3 分ずつ揚げ焼きにする



5. お好みでケチャップなどと盛り付ける”

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

求めやすい材料で、成長期に必要なタンパク質が豊富にとれるメニューを考えました。

名前 もえ

年齢: 16 ご職業(学生,主婦,会社員など): 高校生