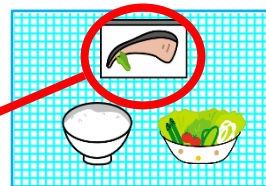


揚げないチキンナゲット

主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べましょう！



分類：主菜

調理時間：約15分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	338	2800	2300
たんぱく質(g)	15.0	65	55
脂質(g)	25.6	78	64
食塩相当量(g)	1.2	7.5	6.5

材料:4人分

鶏ひき肉(ミンチ)	300g
溶き卵	1/2個分
薄力粉	大さじ3
① マヨネーズ	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
油	適量
<ケチャップソース>	
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
<ハニーマスタードソース>	
粒マスタード	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2

※はちみつがなければ、同量の砂糖で代用する。



作り方

①ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。④を加えてさらによく混ぜる。



②フライパンに1～2cm高さの油を入れて熱し、①をスプーンなど使って一口大にすくい入れる。片面に焼き色がついたら、裏返してさらに揚げ焼きにする。



③お好みでソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせてナゲットに添える。

