



# とりまめナゲット



## 《材料》

4人分(大人2人幼児2人)

・鶏挽肉	18g	・小麦粉	大さじ 1と1/2
・大豆水煮	60g	・卵	1個
・生姜(汁をとる用)	小さじ1	・油(揚げ油)	適量
・塩	小さじ1/2		
・こしょう	少々		

## 《下準備》

- ① 生姜はすりおろし、生姜汁をとる。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ 大豆水煮は、水気を切り、フードプロセッサーにかけてペースト状にするか、マッシャーでつぶす。

## 《作り方》

- (1) ③をボールに移し、鶏挽肉、生姜汁、塩、こしょうを加え、粘りが出るまで混ぜる。
- (2) (1)に②の卵、小麦粉を入れ、さらに混ぜる。
- (3) (2)をナゲット型にして、熱した油で揚げる。  
黄金色になり、火が通ったら、取り出す。