

● チキンナゲット風



エネルギー
221kcal
たんぱく質
18.7g
カリウム
343mg
リン
175mg
食塩相当量
0.7g

- 鶏むね肉は少し形の残るように叩いておくと、肉の食感が残ってボリュームを感じます
- ソースは付ける前に 1 口食べて、付ける量を調節しましょう

<材料> (一人分)

鶏むね肉	80g
酒	5g (小1)
マヨネーズ	4g (小1)
塩	0.2g
小麦粉	6g (小2)
油	適量
ケチャップ	5g (小1)
マヨネーズ	4g (小1)
レタス	15g

1. 鶏胸肉は包丁でたたき、細かくしておく
2. レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらす
3. 1 に酒・マヨネーズ・塩・小麦粉を混ぜよくねる
4. 3 を 3 つに分け、小判型に形を整える
5. フライパンに油を熱し、4 を揚げ焼きにする
6. ケチャップとマヨネーズは混ぜ合わせておく
7. お皿に水気を取ったレタス、5、6 を盛付ける