



3/12(水) 豆腐でヘルシー～チキンナゲット

(材料)

鶏ひき肉：100g

豆腐：1/4丁

玉ねぎ：1/4玉

パン粉：適量

サラダ油：適量

塩：少々

ケチャップ、マスタード

(飾り用) 葉野菜、ミニトマトなど

- ① 豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉と塩を入れてよくこねる。
- ③ ①とパン粉少々を加えて更に練り、食べやすい大きさに成形する。
- ④ 多めの油で揚げ焼きにする。
- ⑤ お好みにケチャップやマスタード、葉野菜など添えて。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。