

きのこナゲット



調理時間

約10分

カロリー

215kcal(1人分)

材料

(3~4人分)

水煮大豆	100g
玉ネギ	50g
シメジ	50g
サヤインゲン	20g
揚げ油	適量
ケチャップ	適量
マスタード	適量
(A)	
鶏ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
塩・コショウ	各少々
白だし醤油	小さじ2

作り方

- 1 水煮大豆は細かく刻み、玉ネギはすりおろして水気を切る。
- 2 シメジ・サヤインゲンは5mm幅に切り、塩をふってしばらくおく。
- 3 ボウルに(1)、(2)、Aを合せ、12等分のナゲット形にする。
- 4 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して160度に設定する。(3)をきつね色になるまで3分ほど揚げる。
- 5 器に盛り、ケチャップ、マスタードを添える。

大豆と野菜を使ったヘルシーナゲットです。