

洗い物が少なくて嬉しい！ ふわふわチキンナゲット



ワン(ONE=1つの)、パン(PAN=フライパンや鍋)で料理が完成します！
洗い物が減るので時短になるほか、
火加減や味付けの工程が1つのフライ
パンで完結するため失敗しにくいメ
リットもあります！

材料

- | | |
|--------------|-------------|
| ・鶏むねひき肉 | ・・・300g |
| ・厚揚げ | ・・・1枚(130g) |
| ・油 | ・・・大さじ2 |
| ・片栗粉 | ・・・大さじ1 |
| ・マヨネーズ | ・・・大さじ1 |
| ・鶏がらスープの素 | ・・・大さじ1 |
| ・砂糖 | ・・・小さじ1 |
| ・にんにく(すりおろし) | ・・・小さじ1/2 |
| ・しょうが(すりおろし) | ・・・小さじ1/2 |
| ・ケチャップ(おとな用) | ・・・適量 |

作り方

- ①フライパンに油以外の材料を入れ、粘りがでるまでこねる
ポイント！:厚揚げはよく潰しましょう！
- ②小さな小判型に形成し、フライパンに並べる
- ③油を入れ、中火で4～5分焼く。焼き色がついたら裏返し、弱めの中火で4～5分焼く
- ④仕上げに火を強めて裏表返しながら1分焼くと、カリッと仕上がります！

