

✿三宅島産の明日葉を使ったレシピです。



明日葉入りチキンナゲット



作り方

- 下準備：木綿豆腐は水気をしっかり切っておく。
明日葉は茹でてみじん切りにする。

1. ボウルに材料を全て入れて混ぜる。
2. 平たい円形に成型する。
3. 揚げ物用の鍋に油を熱し、きつね色になるまで揚げる。
※お好みでケチャップをかける。

Point

豆腐が入っているのでふわふわの食感になります。

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	9.3g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.97g



材料（大人4人分）

・鶏ひき肉	200g	・にんにく	小さじ1（4g）
・木綿豆腐	100g	・片栗粉	小さじ2（6g）
・たまご	1/2個	・塩	小さじ1/2（3g）
・パン粉	1/2カップ（20g）	・こしょう	少々
・しょうが	小さじ1/2（2g）	・明日葉	30g