

ポテト入りチキンナゲット

◇ポイント

- ① むね肉だけのから揚げ等はパサつき感がありますが、そこに具を入れた事でふんわり食感で楽しめます。
- ② ジャがいもは切ったあと、水に戻さなくても良いです

◇材料(4人分)

鶏むね肉	300g	塩コショウ	少々
じゃがいも	中 4個	小麦粉	適量
玉ねぎ	中 1/2個	揚げ油	適量
パン粉	1/4カップ		
卵	1個		



◇作り方

- ① むね肉は皮と脂を除き、フードプロセッサーでミンチにする。
(または、鶏ひき肉でもOK)
- ② ジャがいもは皮を除いて干切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、塩コショウをしたらよく混ぜ、卵とパン粉を加えて、さらにこねる。
- ④ ③に②を加えてよく混ぜたら、12等分し丸型に形を整えて小麦粉をまぶし、170℃ぐらいの揚げ油で色よく揚げる。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	234kcal
・脂質	4.1g
・たんぱく質	22.1g
・塩分	0.4g