



5/15 (金) ふわふわチキンナゲット (今道 康弘さん)

(材料4人分)

A { 鶏胸肉：150g
鶏ひき肉：100g
溶きたまご：40g
薄力粉：30g
マヨネーズ：10g
ベーキングパウダー：5g
粒マスタード：25g
まぜるめんつゆ
「本場長崎仕込み冷やしちゃんぽん風」：1袋

サラダ油：適量

(BBQソース)

B { ケチャップ：60g
金蝶ソース：10g
はちみつ：20g

(飾り)

トマト：1個

- ① 鶏胸肉を粗みじん切る。トマトはくし切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を1cmほど敷いて、170℃に熱し、②の生地をスプーン2本で平らにならしながらすくい入れ、両面きつね色になるまで、揚げ焼きにする
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ小鉢に入れる。
- ⑤ 器に油を切った③を盛り、①のトマトを飾って、④を添える。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。