



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りにする。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。