

中華チキンナゲット



材料4人分	分量
鶏胸ひき肉	260 g
玉ねぎ (みじん切り)	30 g
溶き卵	1/2個 (25 g)
薄力粉	30 g
煎り胡麻	20 g
調味料	
A : 揚げ衣 天ぷら粉 40g を水50ccで溶いてから 中華黄金比の素15gを加え混ぜておく	
B : 下味用 中華黄金比の素60g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

①鶏胸ひき肉に溶き卵・薄力粉・Bの中華黄金比の素を加え良く混ぜる。玉ねぎと煎り胡麻を加えさらに混ぜる。

好みの大きさに成型する。

②Aの揚げ衣を②に付けながら、160℃の揚げ油で揚げる。

※ 玉ねぎは甘味を加え、煎り胡麻はまるで軟骨が入っているような食感を出す。