きのこナゲット



調理時間	約10分
カロリー	215kcal(1人分)

材料	(3～4人分)
水煮大豆	100g
玉ネギ	50g
シメジ	50g
サヤインゲン	20g
揚げ油	適量
ケチャップ	適量
マスタード	適量
(A)	
鶏ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
塩・コショウ	各少々
白だし醤油	小さじ2

作り方

1. 水煮大豆は細かく刻み、玉ネギはすりおろして水気を切る。
2. シメジ・サヤインゲンは5mm幅に切り、塩をふってしばらくおく。
3. ボウルに(1)、(2)、Aを合せ、12等分のナゲット形にする。
4. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して160度に設定する。(3)をきつね色になるまで3分ほど揚げる。
5. 器に盛り、ケチャップ、マスタードを添える。

大豆と野菜を使ったヘルシーナゲットです。