

☆☆☆☆☆
Internet trends

インターネットで**注目**の情報

フライパンの中で材料を混ぜて小判型にしてもOK!

豆腐チキンナゲット

鶏ひき肉(200g)に木綿豆腐(150g)、片栗粉(大さじ3)、塩・こしょう、ガーリックパウダー混ぜる。ひと口サイズの小判型にし、フライパンに乗せてオリーブオイルを多めにかけ、両面をしっかりと焼く。



※ 絹豆腐を使う場合は、水きり+片栗粉の量で調整

※分量は目安です