

女性部が教えます!

# 米粉でつくろう かんたん レシピ集

(高瀬支部)



## 米粉のチキンナゲット

### ■材料 (約8個分)

米粉	大さじ1
鶏ひき肉	300g
衣用米粉	適量
揚げ油	適量

(A)

洋風だし (顆粒)	小さじ1
塩・こしょう・おろししょうが	少々

(バーベキューソース)

中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
砂糖	大さじ1
チリソース	小さじ1

### ■作り方

- ①ボールに鶏ひき肉、米粉、(A)を入れ、粘りがでるまでよく混ぜます。
- ②①をスプーンなどで小判型にととのえ、米粉をまぶして180℃の油でキツネ色になるまで揚げます。

### ☆ワンポイントレッスン

米粉をまぶすことで、揚げたときにうま味が逃げません。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。