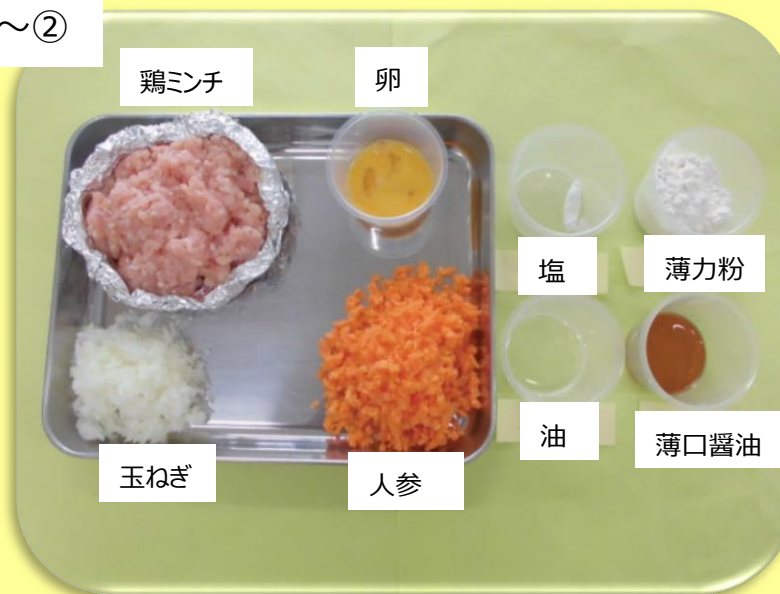


◆野菜入りチキンナゲット (子ども5人分)

材 料	
鶏ミンチ	200g
玉ねぎ	50g
人参	50g
薄力粉	25g
卵	25g
塩	少々
しょう油	5g
サラダ油	5g

① ~ ②



- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチ・①・調味料をすべてボールに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 15等分にし、小判型に成形し、200℃に温めたオーブンで約10分キツネ色になるまで焼く。

ケチャップを
ぬっても
おいしいよ～!



できあがり!



③

