



15個分の材料

[具材]			
鶏むね肉	330g	マヨネーズ	大さじ1
小麦粉	大さじ4	しょうゆ	大さじ1
卵	1個	酒	大さじ1
野菜	お好みで	塩こしょう	適量

みんな大好き手作りチキンナゲットの作り方



①鶏むね肉をこまかく切ります。



②切った肉をボールに入れ、卵と★を混ぜ合わせる。



③鍋に油を入れ180℃まで温めます。



④②を適度の大きさに丸め、きつね色になるまで揚げます。

⑤良く油を落とし、お好みでキャベツ、ミニトマトなどを添えて完成。



みんな大好き手作りチキンナゲット

今月のレシピ

【1個分56キロカロリー塩分0.2g】
【アレルギー 卵、小麦】



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 55



米谷郁美さん 【稲穂】
勇飛くん (1歳) 親子

みんな大好き手作りチキンナゲットを紹介します。チキンナゲットは冷凍品を買うイメージが強いですが、手作りのほうが低コストで、簡単に作ることができます。自分好みの味付けにできるので、いろいろ試してみたいかがでしょうか。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

私たちの体の細胞は常に入れ替わっています、傷ついたら修復し、古くなると新しく作り直しています。鶏肉はタンパク質が多く、細胞の材料になりますが、ビタミンB12、ビタミンB6、葉酸の3つのセットがなければ上手に働きません。今回のように付合せを意識して緑黄色野菜(葉物)を食べましょう。

nanporo club からポイント!

鶏むね肉は細かく切るとふわふわな仕上がりになります。



広報なんぽろ

平成28年11月号
(通巻648号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121

発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海

南幌町ホームページ

<http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>

南幌町Facebookページ

<https://www.facebook.com/nanporotown>

南幌町Eメールアドレス

nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp