

チキンナゲット 焼き京野菜添え

■材料 2人分 (1人分 140kcal)

鶏ミンチ肉	100g	赤ピーマン	1本
鶏ムネ肉	50g	万願寺とうがらし 緑	2本
コンソメ<顆粒タイプ>	小さじ1/2	賀茂なす	1/2個
田舎みそ	大さじ1	エリンギ	1/2パック
溶き卵	1/2個分	塩	少々
片栗粉	大さじ2	サラダ油	大さじ2
薄力粉	大さじ2		
コショウ	少々	ツバメ	
		「ツバメソース(とんかつ)」	50ml

■作り方

- ① 赤ピーマン・万願寺とうがらしは縦半分に切り、ヘタ・種を取り除く。
- ② 賀茂なすは8mmの幅に切る。エリンギは石突きを取り除き、縦半分に切る。
- ③ 鶏ムネ肉は5mmの角切にする。
- ④ ボウルに③の鶏ムネ肉・鶏ミンチ肉・コンソメ<顆粒タイプ>・田舎みそ・溶き卵・片栗粉・薄力粉・コショウを入れて、しっかりと混ぜて合わせ小判形に形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④のチキンナゲットの表面を焼いて、180℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油を熱し、①の赤ピーマン・万願寺とうがらし・②の賀茂なす・エリンギを焼き、塩で味を調える。
- ⑦ 器に⑤のチキンナゲット・⑥の野菜を盛りつけて、「ツバメソース(とんかつ)」をかけて仕上げる。