

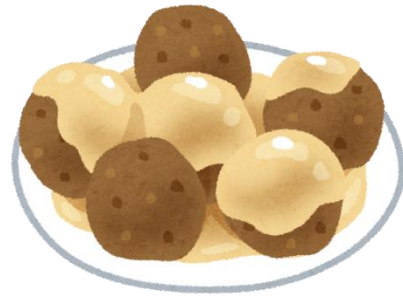


おから入りチキンボール



【 材料 ～1人前～ 】

- * 鶏挽肉 …… 30g
- * 生おから …… 15g
- * 食塩 …… 0.1g
- * 玉ねぎ(刻み)…… 10g
- * 豆乳 …… 5g



※ 豆乳は、パサつきが気になる場合は“増加”ゆるすぎる場合は“減らす”

- * オリーブオイル …… 適量

～ソース～

- ホワイトソースやデミグラスソース、オーロラソースなどなどお好みでお召し上がりください。市販品のパスタソースも、ソース代わりに使用しても上手にできます。

【 作り方 】

- ① ボールに鶏挽肉と食塩を入れ、粘りが出るまでよく捏ねる。
- ② ①に生おからと玉ねぎ、豆乳を入れさらに捏ねる。
- ③ ②の固さを豆乳の量で調整（パサパサすぎず、柔らかすぎず）して、お好きな大きさのミートボールを作る。
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンに入れ、③のまわりがキツネ色になり中まで火が通るよう火加減を調整し焼き上げる。
- ⑤ ソースとからめて出来上がり。



* 子どもの日ランチで提供 *