

チキチキパインナゲット



材 料		市販のスライス缶の場合(2人分)
1人分		
パインクラッシュ缶果肉	60g	パイン缶スライス 3枚
鶏ささみ肉	90g	180g
塩・胡椒	少々	少々
アーモンド	5~7粒	10~15粒
玄米	25g	50g
フライドオニオン	5g	10g
バター液		
小麦粉	10g	20g
片栗粉	7.5g	15g
コーンフラワー	7.5g	15g
ベーキングパウダー	小さじ1/2	小さじ1
胡椒	少々	少々
水	40ml	80ml
サラダ油	適量	適量
ケチャップ・スイートチリソース・カレー粉	適量	適量

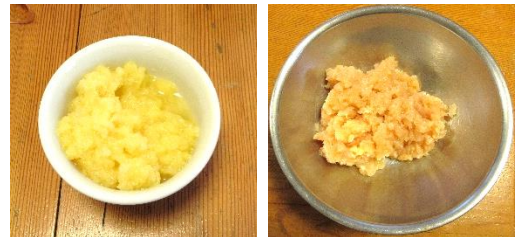
1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。

(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

鶏ささみ肉は、筋を取り、包丁でみじん切りにして細くなるまでたたき、塩・胡椒する。

アーモンドは粗くみじん切りにしておく。

玄米は、炊いたものを冷ましておく。



2. 1の鶏ささみ・アーモンド・フライドオニオン・玄米・パイン・クラッシュ缶果肉を加えよく練ったら、ポウルごと冷蔵庫で10分休ませる。



3. バター液を作る。

深めのポウルに水以外の材量を入れ、泡だて器でよく混ぜる。粉同士がよく混ざったら、少しずつ水を加えて混ぜ、とろみがつく程度にまで溶かす。



4. 2の冷やしておいたナゲットのたねをナゲット型に成形する(500円玉よりすこし大きめが揚げやすい)。

この間に、油を170℃程度に熱しておく。

ナゲット型をバター液にくぐらせて、きつね色になるまで揚げる。

好みでケチャップ・スイートチリソース・カレー粉等をつけてお召し上がりください。



この料理は、令和5年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、東京都・黄 宏美さんの作品です。