

大麦チキンナゲット

小松市は大麦の主要産地であり、県内でも1位2位を争う生産量を誇っています。こども園では、子どもたちや保護者の方へ小松市の特産物である大麦の美味しさや魅力を伝え、地産地消に取り組んでいきたいと思っています。



材料（子ども4人分）

- | | | | |
|--------|-------|-----------|---------|
| • 鶏挽肉 | 60g | • コンソメ | 小さじ 1/2 |
| • 木綿豆腐 | 1/2 丁 | • 塩、こしょう | 少々 |
| • 大麦 | 16g | • 小麦粉 | 8g |
| • 料理酒 | 小さじ 1 | • 揚げ油 | 適量 |
| • レモン汁 | 小さじ 1 | • ケチャップ | 大さじ 1 |
| | | • ウスターソース | 大さじ 1 |



作り方



① 大麦をゆで、柔らかくなったらいざらにあけ、冷ましておく。



② ボウルに鶏挽肉、木綿豆腐を入れよくこねる。次にゆで大麦、酒、レモン汁、コンソメ、塩、こしょう、薄力粉を入れしっかり混ぜる。

★豆腐は水気りしておく！！



③ 170℃の油に②をスプーンですくいながら入れて揚げる。

④ トマトケチャップとウスターソースを合わせ、揚げたナゲットに添える。



ほく、これ大好き♡