

クリスマスリース

チキンナゲット

血液や筋肉のもとになるたんぱく質を豊富に含む鶏ムネ肉を、大人子どもも大好きなチキンナゲットに!

簡単カラフル
コスパ抜群♡



1人分 231kcal 食塩相当量:1.1g

材料(4人分)

【ナゲット】12個分

鶏ムネ肉……1枚(240g)
玉ねぎ……100g
砂糖……小さじ1
塩……小さじ1/4
黒こしょう……少々
【マスタードソース】
マスタード……小さじ2
砂糖……大さじ1/2
塩……少々

片栗粉……大さじ1 }
薄力粉……大さじ1 } A
片栗粉……大さじ2 }
薄力粉……大さじ2 } B
鶏ガラの素(顆粒)……小さじ1
サラダ油(揚げ油)……適量
【添え野菜】
ブロッコリー……1株(240g)
ミニトマト……8個
パプリカ(黄色)……1/4個

下準備

① 鶏ムネ肉は皮を除き、薄くそぎ切りにしてから、5mm位の粗みじん切り。玉ねぎをすりおろしておく。マスタードソースの材料を混ぜ合わせておく。バットにBを混ぜ合わせてから薄く広げておく。

作り方

- ① 下処理した肉・玉ねぎ・砂糖・塩・黒こしょうをビニール袋に入れてよくもみ、Aを加え混ぜてから、めん棒などで袋の上からたたく。
- ② ねばりがでてきたらスプーンですくい(12等分)、Bの粉の上でころがし薄く粉をまぶす。フライパンに油を1cmほど注ぎ、160度に熱し、小判型に形を整えたナゲットを入れてじっくり揚げ、きつね色になったらバットに取り出し油を切る。
- ③ 皿に茹でたブロッコリー・好きな形にカットしたパプリカ・ミニトマトとナゲットをバランス良く盛り付け、マスタードソースを添える。

詳しくはこちら



市ホームページ

うま!
point

肉をたたき事で肉どうし
がくっつき密着します。

うま!
point

すりおろし玉ねぎが肉を
やわらかジューシーに!

湖南省地域活性化起業人

ボクちゃん先生(木田幸代さん)

■ABCクッキングスタジオより派遣

栄養や伝統食の知識をもとに簡単でおいしい家庭料理を伝授します。市内で各種イベント展開予定!



お誕生おめでとう

吉田	ひゅうが 彪雅	(平 松)
加納	しょうま 匠真	(平 松)
佐倉	るの 瑠音	(柑 子 袋)
夏山	せな 惺凧	(柑 子 袋)
西川	いすい 依粋	(柑 子 袋)
山本	かいり 開理	(石 部 東)
ドアン	チー ズヨン	(朝 国)
宇井	かえで 楓	(中 山)
西屋	しょうと 翔登	(大 谷)

脇 あやと 綾人

(湖南団地中)

おくやみ申し上げます

池田	浅右衛門	83歳	(三 雲)
谷口	新一	67歳	(吉 永)
佃	伸也	89歳	(中 央)
福澤	稔	81歳	(中 央)
宮島	一二美	97歳	(平 松)
山田	節子	95歳	(石 部 南)

山中	伸二	73歳	(石 部 南)
小西	角江	96歳	(ワタランド)
上西	仁三郎	95歳	(下 田 北)
和田	幸子	96歳	(中 山)
中村	芳秀	70歳	(大 谷)
池本	昭三	97歳	(湖南団地南)

令和7年10月1日~31日掲載申込分(敬称略)

湖南市民の情報ツール!

広報こなん 湖南省 KONAN & ホームページ 広告を掲載しませんか?

湖南省では、企業や商店などの振興を図るため「広報こなん」と「湖南省ホームページ」に広告枠を設けています。商品や会社・お店のPRに、また会社のホームページのアクセス数アップに、ご活用ください!



☎秘書広報課(東庁舎) TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467

みんなのコーナー

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。



申し込み先

〒520-3288 湖南省役所秘書広報課あて
住所記載不要 TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467

応募フォーム