



## お肉を使わないパン粉DEナゲット

Y様

# お肉を使わない パン粉 DE ナゲット

## 材料

### A

パン粉 … 70～80g

ツナ缶 … 1缶

豆腐 … 半丁

卵 … 1個

ケチャップ

片栗粉

白はんぺん…1枚（無くても可）

### B

ハーブ塩

ブラックペッパー

チリソース

塩こしょう

揚げ油 … たっぷり

## レシピ

1.Aを混ぜ、ひと口大に丸めて揚げる

## ポイント

- ・中に細かく切ったきのこや玉ねぎなどを入れるとボリュームUP
- ・白はんぺんは入れるとふわふわ食感に！

ニックネーム

Y様