

# チキンナゲット

## 材料



とりむねひき肉	300～400g
たまご	2個
玉ねぎ	1/4個
A ー にんにくおろし	3cm分
粉チーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	30g
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
油	フライパンに深さ 1cmほど入る量

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② ボウルにとりひき肉、たまご、おろした玉ねぎ、調味料Aを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫に入れて10分休ませる。
- ④ 冷蔵庫から出したら20個に分けて、1cmの厚さになるよう小判型に成型する。
- ⑤ バットに小麦粉を広げ、全体にまぶす。
- ⑥ フライパンを火にかけて、1cmの深さまで油を注ぐ。
- ⑦ 菜ばしを入れて細かい泡が確認できたら、ナゲットを入れ、全体がきつね色になるまで火を通す。



# ピザ



## 材料

直径15cm丸型1枚分  
(1~2人分)

### ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	20g
ドライイースト	2g
砂糖	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ2
ぬるま湯	60ml

### オススメのトッピング

ウインナー、ピーマン  
ミニトマト、玉ねぎ  
コーン、しめじ など...

具 [お好きなものをお好みで]

ピザ用チーズ	50g
ケチャップ	大さじ3

- ① ピザ生地の材料をすべてボウルに入れ、手でこねる。
- ② 5分ほどこね、ひとつのまとまりになってきたら、丸く形を整える。
- ③ ボウルにぬれ布巾をかぶせ、室温の高いところで1時間置く。
- ④ ピザにのせる具を、それぞれ好きな大きさに切る。
- ⑤ 生地がふくらんだら、クッキングシートの上で直径15cmの丸型になるまで平たくのばす。
- ⑥ 生地にケチャップをぬり、具をのせ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ⑦ 220℃のオーブンで20分焼く。