

# 長芋とチーズ入りチキンナゲット

冷めてもおいしいので、お弁当にもどうぞ !!



## 【材料(4人分)】

長芋	100g
とりひき肉	240g
卵	1個
8枚切り食パン	2枚
チーズ	適量
固形チキンコンソメ	1個

## 【作り方】

1. コンソメを 100 mlの湯で溶き冷ましておく。
2. 長芋は皮をむき5mmくらいの角切りにする。
3. パンは1cm角に切る。
4. ひき肉、長芋、卵、食パンを混ぜ、冷たいコンソメスープを合わせよく練る。
5. チーズを入れ、好みの大きさに丸め油で焼き揚げる。

【出典】信州山形村 簡単・健康・美味しい長芋レシピ  
健康生活長芋レシピ 30品 p.9 をアレンジ