

わんちゃんと一緒に食べる チキンボール

マッスルミートを使った料理レシピ



1	マッスルミート(袋)を流水で解凍する。			
2	ニンジンを皮むきし、0.5cmくらいに細かくミジン切りする。			
3	マッスルミート・おから・ニンジンをお碗に入れる。 お碗に入れた材料を手でこねて、よく混ぜ合わせる。			
4	<table border="1"> <tr> <td>【わんちゃん】 このまま(5)へ </td> <td>【飼い主様】 お碗に調味用ベースをすべて入れ、もう一度よく混ぜ合わせる。</td> </tr> </table>	【わんちゃん】 このまま(5)へ 	【飼い主様】 お碗に調味用ベースをすべて入れ、もう一度よく混ぜ合わせる。	
【わんちゃん】 このまま(5)へ 	【飼い主様】 お碗に調味用ベースをすべて入れ、もう一度よく混ぜ合わせる。			
5	材料を手でお碗形に丸く整える。(1個20gが目安)			
6	フライパンに油を敷き、(5)のお碗を弱火で焼く。 スプーンなどで転がしながら、形が崩れないように焼く。			
7	キツネ色になったら、器に盛りつけて完成。 【飼い主様用】 お好みでジュレやケチャップなどをかけてもよい。			

材 料 (チキンボール20個分)

【わんちゃん】

- * マッスルミート…150g
- * おから(豆腐)…50g
- * ニンジン…1/2本



【飼い主様】

- * マッスルミート…150g
- * おから(豆腐)…50g
- * ニンジン…1/2本
- 《調味用ベース》
- * 卵…1個
- * 塩・コショウ…少々
- * マヨネーズ…大さじ2
- * しょうゆ…大さじ1
- * 調理酒…大さじ1