

～MMP入りチキンナゲット～

材料	重量	配合率
鳥むね肉	200g	皮部分を除いた重量
塩	0.8g	0.4%
MMP	50g	鳥むね肉に対して25%
玉ねぎ	5g	すりおろしたもの
コンソメ	2g	
小麦粉	20g	

作り方

- ①鳥むね肉は皮をはがし、フードプロセッサー等でミンチ状にしておく
- ②玉ねぎはすりおろして軽く水を絞る
- ③①に、②、塩、MMP、コンソメ、小麦粉を加えてよく混ぜる
- ④③を一口大に成型し、小麦粉(分量外)を表面にまぶして170℃の油で揚げる
- ⑤④をキツネ色になるまで揚げたら完成

栄養価計算

MMP入り

材料	重量(g)	kcal	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
鳥むね肉	200	242	48.8	3.8	0	0	0.2
塩	0.8	0	0	0	0	0	0.8
MMP	50	3	0.1	0	0	1.4	0
玉ねぎ	5	2	0.1	0	0.4	0.1	0
コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	0	0.9
小麦粉	20	74	1.6	0.3	15.2	0.5	0
合計	277.8	326	50.7	4.2	16.4	2	1.9

MMPなし

材料	重量(g)	kcal	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
鳥むね肉	250	303	61	4.8	0	0	0.3
塩	0.8	0	0	0	0	0	0.8
玉ねぎ	5	2	0.1	0	0.4	0.1	0
コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	0	0.9
小麦粉	20	74	1.6	0.3	15.2	0.5	0
合計	277.8	384	62.8	5.2	16.4	0.6	2

※栄養価は日本食品標準成分表より算出

カロリーのコントロールと
食感の調整が容易に可能。

MMPを使用することで
むね肉を使用しても
ソフト食感を保つことができます。

