



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お肉料理でハッピークリスマス 2種類の鶏肉を楽しむ♪ フライドチキン



一人あたりのエネルギー 579kcal	食塩相当量 3.7g	調理時間 約30分 <small>*漬け込む時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	1枚
鶏肉 むね	1枚
すりおろしにんにく	小さじ1
A 牛乳	100ml
溶き卵	1個分
薄力粉	200g
B コンソメ(顆粒)	大さじ1
塩	小さじ2
ブラックペッパー	少々
サラダ油	適量

■作り方

- ① 鶏肉はそれぞれひと口大に切る
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて15分程度漬け込む
- ③ 別のボウルにBを入れて混ぜる
- ④ ②から鶏肉だけを取り出し③に入れまぶしたら、再び②のボウルに漬けて③のボウルに戻しまぶす
- ⑤ 180°Cの油に④を入れて火が通るまで揚げる

cooking memo