



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.



お家でハワイ旅行気分 ハワイアンチキン



一人あたりのエネルギー 691kcal	食塩相当量 2.8g	調理時間 約25分 ※漬け込む時間は除く
-------------------------------	----------------------	--------------------------------

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
溶きたまご	1個分
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ5
サラダ油	大さじ1・1/2
A	
しょうゆ	大さじ1・1/2
オレンジジュース	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
はちみつ	大さじ1
オレンジジュース	50ml
B	
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2

■作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、ひと口大に切った鶏肉と溶きたまごを加えてしっかりと揉み込み、冷蔵庫で30分程度漬け込む
- ② 耐熱容器にBを入れよく混ぜ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③ ②に薄力粉を加えよく混ぜる
- ④ ③から鶏肉を取り出し片栗粉をまぶす
- ⑤ フライパンに油を熱し④を入れ、中火でじっくり焼く
- ⑥ ⑤を器に盛り②をかける

cooking memo