



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.



## 外食気分で食べられる!? お店みたいなフライドチキン



一人あたりのエネルギー <b>428kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約20分</b> <small>*漬け込む時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

鶏肉 手羽元	12本
牛乳	50ml
たまご	1個
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
A	
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
コンソメ	小さじ1
薄力粉	60g
薄力粉	30g
B	
オールスパイス	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	小さじ1/2
揚げ油	適量

### ■作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、鶏肉を漬ける
- ② 別のボウルにBを入れて混ぜ、①にまぶす
- ③ 鍋で油を170°Cに熱し、②を数回に分けて揚げる

### スマイル memo

- ・鶏肉は時間があれば20分以上漬けておくのがおすすめです。
- ・油で揚げる時は、一度に沢山入れますと油の温度が下がるため数回に分けて揚げましょう。
- ・オールスパイスが無い場合は入れなくても良いですが、入れるとより本格的な香りに仕上がります。

cooking memo