

クリスピーチキン



1人当たり
エネルギー：266kcal
食塩相当量：1.1g

【材料 4人分】

- | | | |
|---|------------|-------|
| | ・鶏むね肉（皮なし） | 180g |
| A | ・塩 | ひとつまみ |
| | ・にんにく（おろし） | 1/2かけ |
| | ・しょうが（おろし） | 1/2かけ |
| | ・酒 | 大さじ1 |
| | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | ・パン粉 | 20g |
| | ・コーンフレーク | 20g |
| B | ・小麦粉 | 大さじ2 |
| | ・溶き卵 | 1/2個分 |

【つくり方】

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、よく混ぜたAに20分くらいつける。
- ② コーンフレークは袋に入れ細かく砕き、パン粉と合わせておく。
- ③ Bを合わせ、①をくぐらせる。
- ④ ③を②に入れ衣を付け、180℃の油で揚げる。

○料理の豆知識○

- ひとつまみ … 親指と人差し指、中指でつまむ（塩 0.6～1g）
少々 … 親指と人差し指でつまむ（塩 0.3～0.6g）

