



Recipe 14

衣がカリふわに仕上がる
コンソメ醤油
スティックチキン

材料 (2~3人分)

鶏むね肉	大1枚 (300g)	サラダ油	適量
●溶き卵	1個分		
●薄力粉	大さじ3		
●片栗粉	大さじ2		
●水	大さじ1		
●コンソメ・醤油	各大さじ1/2		

作り方

- 1 鶏肉は2cm角の棒状に切る。
- 2 ボウルで●を混ぜて衣を作り、1を加えてからめる。
- 3 フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れて「揚げ物」メニュー【170】℃で熱し、2を返しながらかよく揚げ焼きにし、火が通ったら油を切る。

Point

- 鶏肉は皮ごと使用していますが、除いていただいてもOKです
- 鶏肉に衣をたっぷりからめた状態で油に入れてください