

鶏もも肉のコーンフレーク揚げ

調理時間 20分

《 材 料 》

鶏もも肉	300 g
下味	
{ 塩・コショウ	少々
{ 淡口醤油	大 1
コーンフレーク	100 g
衣	
{ 卵	1 個
{ 小麦粉	大 4
{ 片栗粉	大 2
{ 水	適量
揚げ油	適量
トマト	
レモン	
パセリ	

《 作り方 》

鶏もも肉は火が通りやすいようにスライスし、塩・コショウ・淡口醤油で下味をつけておきます。

卵、小麦粉、片栗粉、水で衣をつくり、鶏もも肉にしっかりとつけ、軽く割ったコーンフレークを全体にまぶし、165 のサラダ油で揚げないように揚げます。

皿に盛り付け、トマト・レモン・パセリを飾ります。



ご家庭でも鶏もも肉のカリカリ揚げを簡単に!!

【おいしさのヒミツ】

揚げる時の温度は高すぎないように気をつけて！

お料理上手メモ

コーンフレークに黒ゴマを混ぜると見た目も香りもいっそう良くなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
361 kcal	19.0 g	16.3 g	32.5 g	2.0 g

メニュー作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校