

2017年10月14日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

鶏のから揚げ パワーアップ

<材料> 1人分

・鶏モモ肉(皮付き) 100g

[調味料]

・濃口醤油 3g(小さじ半分)

・おろしにんにく 少々

・ごま油 2g

・丸鶏がらスープ 0.8g ・小麦 14g

・油 適量

<作り方>

① 鶏肉は全体をフォークで突き、一口大に切る。

② ビニール袋に①の鶏肉と調味料、丸鶏がらスープを入れて揉みこむ。

③ 小麦粉を加えて、軽く混ぜ合わせる。

④ フライパンに油を2cm高さまで入れて熱し、③の鶏肉をきつね色になるまで揚げる。

