

2021年11月13日

ひとり暮らし応援!料理教室レシピ

料理教室で作ったレシピを公開します。ぜひ挑戦してみてください

【スパイシーフライドチキン】

〈材料〉1人分

鶏肉 もも	120 g	こいくちしょうゆ	15 g
鶏卵 全卵 生	25 g	しょうが	7.5 g
こむぎ 薄力粉	9 g	にんにく	2 g
調合油	鍋底3cm程	チリパウダー	1.5 g
レモン 全果 生	10 g	カイエンペッパー	1.5 g
		こむぎ 薄力粉	25 g

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は、大きめにカットする。しょうが・にんにくは、すりおろす。
- ②ボウルに、漬け込み液の材料を入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉を入れて全体に絡める。ラップをかけて冷蔵庫で一時間漬け込む。
- ③薄力粉が入ったバットに汁気を切った②を入れ、全体にまぶす。
- ④鍋の底から、3cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、③を入れる。鶏もも肉に火が通るまで、7分ほど揚げ、油をきる。
- ⑤くし形に切ったレモンを添える。

