



12/17 (金) サクサクジューシーなクリスピーチキン (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

手羽元(手羽先)：8～10本

A {
 おろし生姜：5g
 おろしにんにく：5g
 チョーコー超特選むらさき：大さじ1

(粉)

B {
 薄力粉：90g
 片栗粉：30g
 ベーキングパウダー：小さじ1
 あらびき黒こしょう：小さじ2

(たまご液)

C {
 卵(M)：1個
 薄力粉：20g
 牛乳：100ml
 ベーキングパウダー：小さじ1
 チョーコー超特選むらさき：小さじ2

(飾り用)

D {
 サニーレタス：3～4枚
 レモン：1個
 ミニトマト：3～4個
 きゅうり：1本

チリソース(スイートチリソース)：少々

- ① 鶏肉は洗って、水気をペーパーで拭き取り、フォークかナイフで何か所か刺す。ビニール袋に鶏肉を入れ、Aを入れて、よく揉み込み、冷蔵庫で30分～1晩くらい寝かせておく。
- ② (粉)を作る。ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ (たまご液)を作る。別のボウルにCを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏肉に②の粉を薄くまぶし、③のたまご液にくぐらせて絡め、もう一度衣1を全体にまぶしつけて、余分な粉をよく落とす。
- ⑤ ④の鶏肉を170℃の油で6～7分くらい揚げる。この時、衣がはがれやすいので固まるまでしばらく触らないでおく。火が通ったら、揚げバットに上げて、油を切る。
- ⑥ 器に⑤を盛り、Dをお好みで添えて、チリソース(スイートチリソース)をつけていただく

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。