



4/1 (金) クリスピーチキン (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

A { 鶏胸肉：1 枚 (300 g くらい)
チョコー醤油
ノンオイルゆずドレッシング：大さじ 3
コーンフレーク (無糖)：100 g

(バター液)

B { たまご：1 個
小麦粉：大さじ 4
水：大さじ 1

(付け合わせ)

お好みの野菜：適量

- ① 鶏肉は繊維を断ち切るようにしてそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に A を入れてよくもみ込み、15 分ほど置く。
- ③ 別のポリ袋にコーンフレークを入れて、粗目に砕く。
- ④ バター液を作る。ボウルに B を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ ②の鶏肉を④のバター液にくぐらせて、③のコーンフレークを全体にまぶす。
- ⑥ フライパンに多めのサラダ油を熱し、⑤を揚げ焼きにする。(170°Cの油で揚げても OK)
- ⑦ 揚げ上がったらバットに取り、器に盛って、お好みの野菜を添える。

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