



## 鶏肉のクリスピー揚げ



### 【材 料】たっぷり 4 人分

鶏むね肉……2枚 皮を取り、1枚を8等分にする。

}	しょうが(市販チューブ)……小さじ1	} 下味
	しょうゆ ……………大さじ4	
	みりん ……………小さじ2	
	白ワイン又は酒 ……………大さじ1	

小麦粉 ……………80g

水 ……………90cc

クラッカー……70g 砕く

コーンフレーク(甘く無いもの)……80g 軽く砕く

揚げ油……適宜

いつもとは、一味違った  
フライドチキンに仕上がります。  
衣の食感を楽しんで  
くださいね！



### <作り方> 調理時間 30分

- ① 肉は10分～13分程下味に漬け込む。冬場は15分程。
- ② 小麦粉と水で濃いめのトロを作る。
- ③ 砕いたクラッカーとコーンフレークは混ぜておく。
- ④ 肉にトロと③の衣をつけ、170℃～175℃に熱した油で6分～7分揚げ。

