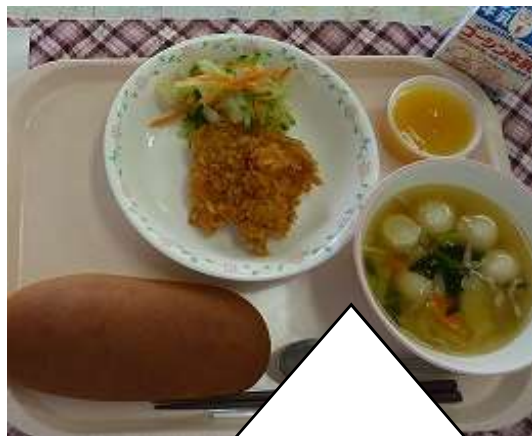




- ・鶏肉 300～500 g 程度
- 下味
 - ・塩 3 g / こしょう 少々
 - ・にんにく ひとかけ（すりおろす）
 - ・しょうが ひとかけ（すりおろす）
- ※
 - ・小麦粉 50 g
 - ・水 70 g
- ・コーンフレーク（プレーン）120 g
- ・揚げ油 適量

★ポイント

鶏肉は、もも・胸・ささみのお好みの部位でいいです。

下味に使う、にんにく・しょうがはおろしチューブを使うと手間が省けます。

〈作り方〉

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② コーンフレークはビニール袋に入れて、砕く。※小麦粉と水は混ぜておく。
- ③ 鶏肉に下味をつける。
- ④ ※とコーンフレークの衣を付けて、170℃の油で5～7分程度揚げる。
- ⑤ カリッと揚がったら出来上がり。フライパンでも作れますよ！！