



Recipe ポップコーンチキン

材料 (人分)

・鶏むね肉 2枚 ←ささみ◎

下味

・塩コショウ しっかり目

★練り衣

薄力粉+水 大5+大4

衣

・パン粉 (細目) 適量 ←粉チーズ少し足しても◎

揚げ焼き用油 適量

作り方

- ①鶏むね肉は一口サイズに切る。下味をもみこむ
- ②練り衣★ (すこしねっとり) をつける
- ③パン粉をつけて、フライパンで両面揚げ焼きする
香ばしく揚がったら完成

お好みでケチャップやバーベキューソースを添えて

<下味アレンジ>
コンソメ醤油
ガーリックコンソメ
生姜醤油
クレイジーソルト

<BBQソース>
ケチャップ+チリソース
+チューブにんにく

