

揚げ焼きフライドチキン



【3本分】

エネルギー：301kcal

たんぱく質：18.2g 脂質：16.8g

炭水化物：14.4g 食塩相当量：1.8g

材料(2人前)

手羽元...6本

小麦粉...大さじ2

片栗粉...大さじ1

揚げ油...適量

【下味】

すりおろしにんにく...適量

すりおろししょうが...適量

醤油...大さじ1

酒...大さじ1

ブラックペッパー...適量

作り方

- ① 手羽元に【下味】を揉み込み、1時間以上漬けておく。
- ② 小麦粉と片栗粉をビニール袋に入れて振り混ぜ、漬けておいた①を空気と一緒にに入れて口を閉じて振り、まんべんなく粉を付ける。
- ③ フライパンに油を5mmほど入れて中火で熱する。
- ④ 余分な粉を落としながら手羽元をフライパンへ並べる。
- ⑤ 蓋をして5分蒸し揚げ、裏返してさらに5分蒸し揚げる。
- ⑥ 最後に蓋を取って、揚がっていない面があれば揚げ、全体的にカリッとさせる。

料理の ポイント



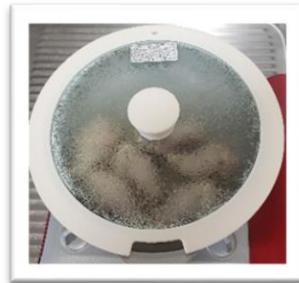
下味を揉み込んでおきます。

振り混ぜた小麦粉と片栗粉の中に手羽元を入れて、まんべんなく衣を付けます。



お肉が半分浸かるかどうか位の油量で大丈夫です。

蓋の内側の水滴が油に落ちないように注意して下さい。



火が通ったら蓋をとって、最後は全体をカリッと揚げて出来上がり。