

フライドチキン（小学生4人分）

【材 料】

鶏肉	300g
（唐揚げ用や手羽元）	
□卵	1個
□小麦粉	大さじ2
□しお	小さじ1
*小麦粉	大さじ3
*パン粉	35g
*カレー粉	大さじ1/2
*ベーキングパウダー	5g
*ブラックペッパー	少々
*乾燥パセリ	少々
*バジル粉	少々
揚げ油	適量

<準> ・油を180℃にあたためておく。

- ① 鶏肉はフォークを指して穴を開けておく。
- ② □印で卵液を作り、鶏肉を漬け込む。15分程度。
- ③ パン粉はフードプロセッサーで細かくしておく。
フードプロセッサーがない場合は、ビニール袋に入れ、綿棒などで上からゴロゴロして細かくしておく。
- ④ *印を混ぜ合わせて衣を作る。
- ⑤ ②の肉に④の衣をまぶして、180℃の油できつね色になるまで揚げ、油を切って完成！

※ 給食では鶏むね肉をそぎ切りにして使用しています。
油で揚げるのでパサつきなど気にならず、あっさりとおべられます！

