

# 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。  
油で揚げる所以パサつきなど気にならず、あっさりと食べられます！
- 