

フライドチキン

【材料（4人分）】

- ・揚げ油…………… 適量
- ・鶏もも肉（皮なし） …… 60g 4枚
- ・プレーンヨーグルト…………… 3.8g
- ・牛乳…………… 20g
- ・塩…………… 1.4g
- ・コショウ…………… 0.04g
- ・ガーリックパウダー…………… 0.08g
- ・パプリカ粉…………… 0.04g
- ・小麦粉（衣用） …… 20g



【作り方】

- ① 鶏肉に塩・コショウ・ガーリックパウダー・パプリカ粉で下味をつけ、ヨーグルト・牛乳で漬けて冷蔵庫で保管する。（30分～1時間程度）
- ② ①の肉に、小麦粉をまぶしつけて油で揚げる。

クリスピーチキン

【材料（4人分）】

- ・揚げ油…………… 適量
- ・鶏もも肉（皮なし） …… 60g 4枚
- ・塩…………… 0.8g
- ・コショウ…………… 0.08g
- ・酒…………… 4g
- ・しょうゆ…………… 4g
- ・小麦粉（衣用） …… 28g
- ・卵…………… 25g
- ・コーンフレーク…………… 30g <たぐ>
- ・乾燥パン粉…………… 8g



【作り方】

- ① 鶏肉に塩・コショウ・酒・しょうゆで下味をつける。（30分～1時間程度）
- ② コーンフレークはくだいて、乾燥パン粉と混ぜ合わせておく。
- ③ ①の肉に、小麦粉→卵→②の順にまぶし、油で揚げる。