

スパイシーフライドチキン

【材料 4人分】

	・鶏もも肉切身(60g)	4切
A	・酒	大さじ2
	・しょうゆ	小さじ2
	・おろしにんにく	少々
	・塩	少々
	・ミックススパイス	4g
B	・片栗粉	大さじ2
	・米粉	大さじ2
	・揚げ油	適量



子どもたちに人気のから揚げは、いろいろなシビで給食に登場します。今回は洋風の味付けですが、和風、中華風の味付けもあります。

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせた調味液に、鶏肉を5～10分程度漬け込む。
- ② ①の鶏肉の水気を軽く切り、ミックススパイス(※1)をまぶす。
- ③ Bの片栗粉と米粉(※2)を混ぜ合わせて②の鶏肉にまぶし、180℃の油で揚げる。

※1 ミックススパイスの代わりに、こしょうや乾燥ハーブ(バジルやオレガノ、パセリなど)を使ってもよいです。市販のミックススパイスは塩分があるので、乾燥ハーブを使用する場合は、塩やこしょうで味を調整してください。

※2 米粉は小麦粉でも代用できますが、米粉の方がサクッと軽く仕上がりに、時間が経っても食感がよいので、お弁当のおかずにもおすすめです。