

2021年10月16日開催 ひとり暮らし応援！料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【鶏むね肉のスティックフライ・フライドポテト】

<材料>1人分

・鶏むね肉	100g
【バター液】	
・生卵	1個
・薄力粉	20g
・塩コショウ	少々
・パン粉	20g
・粉チーズ（パルメザン）	10g
・じゃがいも	1個
・油（揚げる用）	

<作り方>

- ① 鶏肉は全体をフォークで刺し、2cm 角の棒状に切る。
- ② ②ボウルで、バター液の材料と粉チーズを混ぜ、①の鶏肉を加えてからめる。
- ③ バットにパン粉とパルメザンチーズを入れて混ぜ、②を一切れずつ入れて、まぶす。
- ④ じゃがいもは、よく洗い、1cm 角の棒状に切りさっと水にあてて、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ⑤ 揚げ油を熱して、④を揚げたあと、③の鶏肉をきつね色になるまで揚げて完成。
- ⑥ フライドポテトは揚げたてのうちに塩を振り味をつける。

➡お好みでケチャップをつけるとおいしいです。

