



《料理名》

クリスピーチキン

<材料> 5人分(1人分は中学年の量)

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1. 鶏肉もも切り身 | 1枚 50gを5枚 |
| 2. しょうが | 2.5g |
| 3. にんにく | 2.5g |
| 4. しょうゆ | 15g |
| 5. ヨーグルト
(全脂無糖) | 35g |
| 6. カレー粉 | 2g(小さじ1) |
| 7. 小麦粉 | 25g |
| 8. コーンフレーク
(無糖) | 50g |
| 9. 揚げ油 | 適量 |

【切り方】

・にんにく(すりおろし)・しょうが(すりおろし)

【下準備】

・コーンフレークは、あらかじめ砕いておく。

・鶏肉は、しょうが、にんにく、しょうゆ、ヨーグルト、カレー粉、小麦粉で漬け込む。

<作り方>

1. 鶏肉にコーンフレークをつけて、約140℃の油で13分揚げる。

<メモ/ポイント>

・焦げやすいため、油の温度に注意しながら揚げてください。