

# La-Cocina&Oisy! オリジナル フライドチキンを作ろう



## ■ 材料

鶏ムネ肉 4枚 (800g) / ☆卵 2個 / ☆牛乳 大さじ2 / ☆溶かしバター 20g / ☆砂糖 大さじ1 / 塩胡椒 4枚につき小さじ1程度 / 粗挽き胡椒 4枚につき小さじ1/2程度 / スパイスミックス 1袋分 / 揚げ油 適量

## ■ 作り方

1. ムネ肉1枚を薄く大きめに3~4等分を目安に削ぎ切りにする。残りのムネ肉も同様に切る
2. (卵液を作る) ☆を全て溶き合わせる。スパイスミックス大さじ3をボウルに入れ、溶き合わせた☆を少しずつ、だまにならないように混ぜる
3. ムネ肉に塩胡椒と粗挽き胡椒を両面にふる
4. (3)のムネ肉に残りのスパイスミックスをまぶし、(2)の卵液にくぐらせ、再度スパイスミックスにくぐらせ180度の油で4~5分揚げて完成

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
http://oisyyy.wix.com/oisy