



簡単に本格的な味付け！

お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

手作りフライドチキン

オールスパイスは万能スパイス！

魚料理や煮込み料理，サラダにもおすすめ！

味が薄い時は，粉を二度付けしてみましょう！



材 料（4人分）

・とりもも肉 (60g)	4切れ
・にんにく	ひとかけ
・酒	小さじ1
・牛乳	30g
・卵	10g
・小麦粉	30g
・黒こしょう	少々
・オールスパイス	1g
・天日塩	小さじ1/2
・油	適宜

作 り 方

- ① とりもも肉は，にんにくと酒で下味をつけておく。
- ② 牛乳と卵を混ぜ合わせておく。
- ③ 小麦粉に黒こしょう，オールスパイス，天日塩（通常の食塩でも可）を混ぜ合わせておく。
- ④ ①のとりもも肉に，②の液をからめ，③の粉をつけて油で揚げる。

栄養価（1人分）

エネルギー130kcal / たんぱく質7.4g / 脂質8.6g / 塩分0.7g