

お料理レシピ

むぎのたね

2025.1.10 No. 272

野のはな空のとぴ保育園

料理名 クリスピーチキン

子どもたちに人気のメニュー。コーンフレークを衣にして揚げるとザクザクとした食感で、よく噛んで味わって食べていました。冷めてもカリカリとして美味しいです。

材料（4人分）

・鶏ささ身	4本	・小麦粉	30g	・コーンフレーク（プレーン味）	100g
・塩	小さじ1/3	・コショウ	適量	・揚げ油	適量

- ① ささ身は筋を取り 4 等分にそぎ切りにし、塩・コショウで下味をつけておく。
- ② 小麦粉に水を少しずつ入れて衣を作る。（目安は衣がお肉に絡まるかたさ）
- ③ コーンフレークは、手で軽く砕いておく。
- ④ ②の生地①をつけて、砕いたコーンフレークをまぶす。
- ⑤ 170℃の揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。

