

食材2つだけ!

鶏手羽元

×

じゃがいも

下味も衣もポリ袋でシャカシャカ

スパイシーフライドチキン

材料 (2人分)

鶏手羽元 6本
じゃがいも 1個
パセリ 適宜
○しょうゆ 小さじ2
○酒 小さじ2
○にんにくのすりおろし 小さじ1/2

●薄力粉 大さじ4
●ハーブソルト 小さじ1
●カレー粉 小さじ1/2
●黒こしょう 少々
塩・こしょう 適量
油 適量

1 切る

鶏肉と○をポリ袋に入れ、袋の上からもんで20分おく。じゃがいもは皮付きのまま食べやすい大きさに切る。水にさらして5分たったら、水気をペーパータオルでしっかりふき取る。

2 揚げる

油を160℃に熱し、じゃがいもは5分揚げて油から引き上げたらすぐに塩・こしょう(分量外)をふる。鶏肉のつけ汁を捨て、●を加えて袋をふって粉をまぶす。160℃の油で4分揚げ、180℃に温度を上げて2分揚げる。

3 盛る

皿に鶏肉とじゃがいもを盛り付け、パセリを添える。

調理時間

30分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索