

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

大葉



調理時間

20分

お弁当おかずにもおすすめの節約メニュー

鶏むねと大葉のフライ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

青じそ …………… 4枚

○卵 …………… 小1個

○牛乳 …………… 50ml

○薄力粉 …………… 大さじ5

パン粉 …………… 適量

塩・こしょう …………… 少々

ソース(好みで) …………… 適宜

揚げ油 …………… 適量

1 材料を切る

青じそを半分に切る。鶏肉は薄く8枚にそぎ切りにする。ボウルに○を混ぜ、衣を作る。

2 巻く

鶏肉に青じそをのせて巻き、塩・こしょうをふる。○にくぐらせ、パン粉をつける。

3 揚げる

170℃に熱した揚げ油でこんがりきつね色になるまで揚げる。好みでソースをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索