

Oisix おうちレストラン

カリッとふんわり ケイジャンフライドチキン

2人前 | 調理時間20分



お届けする食材

鶏手羽先	250g
ケイジャンチキンスパイス	5g(1Pの半量)
たまご	1個
アーモンドミルクまたは牛乳	大さじ1/2
ライム(レモンでも可)	半分(お好みで)

ご用意いただく食材

塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
粗糖	大さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1
片栗粉	80g
サラダ油	大さじ3

- 1 小鉢にたまごを溶く。ボウルに鶏肉、塩、スパイスを入れて揉みこむ。
- 2 1に醤油、酒、粗糖を加えてさらに揉む。
- 3 2に溶きたまご、おろしにんにく、アーモンドミルクまたは牛乳を加えて揉む。
- 4 片栗粉をまぶし、ダマにする。
- 5 フライパンに油を入れ、火にかける。
- 6 4の鶏肉ををフライパンに入れ、焼き色がつくまで中火で3分加熱する。
- 7 肉を裏返し、焼き色がつくまで中火で3分加熱する。
- 8 透明な肉汁が出て来たら火が入って完成！お好みでライムを添える。

Chef's Voice



和知 徹 シェフ

組み合わせや香りを活かして、ひと味違うおうちごはんを美味しく楽しく！おうちレストラン！よろ肉

マルディグラ

東京都中央区銀座8-6-19野田屋ビル地下一階
TEL 03-5568-0222
<https://hitosara.com/0006054191/>



Chef's Point



3回下味をつける！

お子さまも一緒にみもみ

1.塩、スパイスを入れて揉む！2.醤油、酒、粗糖を加えてさらに揉む！3.溶きたまご、おろしにんにく、アーモンドミルクまたは牛乳を加えて揉む！



片栗粉でダマをつけて

おいしい食感に！

食感が大事で片栗粉のまぶし方が1番のポイント。ひとつ、ひとつの肉に丁寧にダマをつけていく。きれいに付けるとはがれてクリスピー部分が減ります。



焼き色がつくまで

加熱する。