

コーンフレークの衣で食感アップ!

ささみのクリスピーチキン



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ささみをはちみつに漬け込むことで、しっとりやわらかい仕上がりになります。コーンフレークが焦げやすいので、揚げ焼きするときの火加減は弱中火がおすすめです。

材料(3人分)

鶏ささみ・・・3本(200g)	B	薄力粉……………50g
レモン汁…大さじ1		水……………90ml
はちみつ…大さじ1		コーンフレーク…100g
塩……………小さじ1/2		油……………適量
A		おろしにんにく
		……………小さじ1/2
		ブラックペッパー
		……………適量

- 1 ささみは筋を取り縦に3等分に切る。
Aをもみ込み30分置く。
- 2 Bを混ぜ合わせてバター液を作る。
コーンフレークは粗めに砕く。
- 3 1をバター液にくぐらせ、
全体にコーンフレークを付ける。
フライパンの底から1~2cmの高さまで油を
入れて熱し、火が通るまで揚げ焼きする。