



# フォーマックの料理教室

## 鶏の「ノンフライ」唐揚げ



New グランシェフ 使用



### 材料

鶏もも肉	300 g
酒・しょう油	各大さじ1
塩	小さじ1/2
④ にんにく (みじん切り)	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	1/2程度
片栗粉	40 g

### ★作り方★

- ① 鶏もも肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。  
④とともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら20分おく。
- ② ボウルに片栗粉と鶏もも肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり、しっとりするまでよくもみ込む。
- ③ グリル皿の上に鶏もも肉を並べ、「トースト&グリル」で6～8分焼く。
- ④ お好みでキャベツの千切りなどを添えて出来上がり。

