御チキレシピ ～新食感！あと引くウマさ！そうめん衣のチキンカツ～

＜材料＞４串分

鶏もも肉１枚・小麦粉大さじ・卵１個・そうめん２束・油適量

①そうめんを粉にする。（ミルミキサーや、すり鉢等で粉にする。）

②鶏もも肉を１口大の大きさに切り、小麦粉・溶き卵・①の順番で
　衣をつける。

③適量の油を鍋に入れ、１７０度の温度でじっくり揚げる。

④両面きつね色に揚がったら出来上がり。



うえきちくん