

☆サクサクチキン☆

《材料》

- 鶏ささみ肉（塩こしょうをふる）…40 g
- 片栗粉…2.5 g
- 牛乳…4 g
- コーンフレーク（プレーン）…10 g
- 揚げ油…適量

《作り方》

- ①片栗粉・牛乳を混ぜ、ささみ肉を入れる。
- ②①にコーンフレークの衣を付け、180℃の油で10～15分揚げる。