

みんなで楽しむ クリスマスパティー

クリスマスチキン

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

203 kcal



塩分

2.4 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		12.8 g
脂質		10.6 g
炭水化物	糖質	10.9 g
	食物繊維	0.3 g
カルシウム		27 mg



材料（4人分）

鶏手羽元	8本
〔A〕 溶き卵	1 / 2 個分
〔A〕 牛乳	大さじ 3
〔B〕 薄力粉	1 / 2 カップ
〔B〕 塩	大さじ 1 / 2
〔B〕 粗挽き黒こしょう	小さじ 1
〔B〕 オールスパイス	小さじ 1 / 2
揚げ油	適量



作り方

- 1 手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、水けをふく。
- 2 A、Bをそれぞれよく混ぜる。
- 3 1をAにくぐらせてBをしっかりまぶし、160℃に熱した揚げ油で8～10分揚げ、一度取り出して油をきる。揚げ油の温度を170℃に上げて手羽元を戻し、全体がこんがりするまで二度揚げする。
- 4 ※お好みでリボンを巻いて盛り、クレソンを添える。

ワンポイントメモ

オールスパイスはシナモン、クローブ、ナツメグを合わせたような香りのスパイスです。入手できなければ入れなくてもけっこうです。