

## チキン

「レシピ名」 やわらかチキンのパリパリ揚げ



### 材料

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ・ 胸肉      | 1枚 (100g) |
| ・ 味付塩こしょう | 適宜        |
| ・ 薄力粉     | 適宜        |
| ・ 米油      | 適宜        |



### 作り方

- ① 胸肉は半解凍で5mm位にそぎ切りにする
  - ② 胸肉をまな板に並べてラップで覆い、めん棒などで叩き、倍の大きさにしたら塩こしょうします（カレー風味にするならココでカレー粉を）
  - ③ ラップを外し薄力粉をまぶし、余分な粉を落します
  - ④ 米油を170℃に熱して1枚ずつ焼いてできあがり
- ※このお料理は、ささみでも作れます☆  
生野菜をたっぷり使って、暑い時期にぴったりです！

## チキン

「レシピ名」 砂肝のコンフィ



### 材料

- |                |      |
|----------------|------|
| ・ 砂肝 （レバーでも可）  | 100g |
| ・ エクストラバージンオイル | 適量   |
| ・ シュガーレディの塩    | 適量   |
| ・ オリーブオイル      | 適量   |



### 作り方

- ① 砂肝を、キッチンクロスで水気を切る
- ② 小鍋に①を入れ、オリーブオイルをひたひたになるくらいに入れ、弱火で20～30分煮る
- ③ シュガーレディの塩をつけていただく  
（冷蔵庫で2、3日保存OKです！）