

チキン

「レシピ名」

塩から揚げ



材料

- | | |
|-------------|---------------|
| ・手羽中 or 手羽先 | お好みの量 |
| ・シュガーレディの塩 | 100gあたり小さじ1/2 |
| ・揚げ油 | 適量 |



作り方

- ① 解凍したお肉に塩をもみ込み、10分以上おく
- ② 水気が出てくるのでそれをふき取る
- ③ 160℃～170℃の油で10分くらい揚げる。 “素揚げ” です！

- ※ 低温で、ゆっくり揚げるのがコツ！
- ※ 熱いうちに煎りごまをまぶしても美味しいです！

チキン

「レシピ名」



材料



作り方